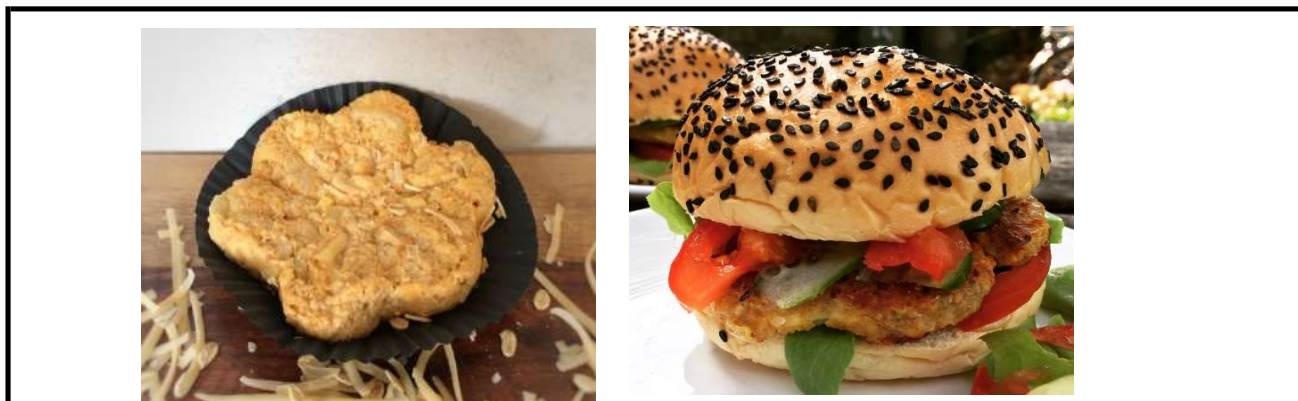


Kaas- uienburger



Beschrijving: Burger op basis van haver met kaas en ui. Herkenbare basis smaak. Ook bij kinderen favoriet. Bevat door hebt gebruik van diverse zuivelproducten relatief veel eiwit en vitamine B. De combinatie van ingrediënten zorgt er voor dat de voedingswaarde voldoet aan de normen voor vleesvervangers volgens het voedingscentrum.

Maatvoering De burger is rauw 100g, diameter 10cm. Verpakt per 10 stuks in een doos van 20x10x10cm. De 150g burger heeft een diameter van 12cm en zijn per 20 verpakt in een doos van 25x25x10cm

Bereidingsadvies: De burger bevat rauwe ingrediënten welke tijdens het invriezen goed bewaard blijven. Een korte bereiding zorgt voor zo min mogelijk verlies van de voedingsstoffen.



Bak de **bevroren** burgers 5 tot 8 minuten per kant in een koekenpan met een beetje olie of boter, op een middel tot lage warmtebron. Niet te hoog omdat het suiker uit de bieten snel verbrand. Gaar eventueel met het deksel erop om de burger sappig te houden.



Gebruik op de barbecue een **pizza plaat of een dichte grilplaat** om de burgers te garen.



Verwarm de oven voor op 200°C. Leg de bevroren burgers op een plaat met bakpapier. 5 tot 8 minuten bakken, eventueel met stoom om uitdroging te voorkomen. Bak voor een extra lekkere smaak de bevroren burgers voordat ze in de oven gaan, aan beide kanten kort aan in de koekenpan in een beetje olie of boter.



Verwarm de frituur op 180°C. Leg de burger rustig in het netje. Frituur 2 tot 3 minuten.

Productspecificatie

Versie: 26-05-2019

- Serveertip:** Serveer bij de aardappels met groente. De kaasburgers zijn lekker met cranberrycompote of op een broodje met salade, komkommer, tomaat, augurg en honing- mosterdsaus.
- Bewaar advies:** Dagvers bereid. Diepgevroren (onder -18°C) tenminste 3 maanden te bewaren. Na ontdooien, gekoeld (onder 7°C) tenminste 2 dagen te bewaren. De houdbaarheid kan verlengd worden door de burger te garen.
- Ingrediënten:** Ingrediënten: kwark (MELK), biologische haver (GLUTEN), biologische halvolle MELK, oude kaas 18% (MELK), ui (12%), biologisch EI, biologisch paneermeel (TARWE), kruiden.

Bijzonderheden

- ✓ **Geen toegevoegde suikers.**
- ✓ **Eiwitrijk product** (hoeveelheid eiwit in 100g is 20% van de energiewaarde).
- ✓ **Bevat 17g haver** per burger van 100g. Het eten van 30 tot 60 gram haverproducten per dag, verlaagt het LDL-cholesterolgehalte in het bloed. Een laag LDL-cholesterol zorgt ervoor dat je minder risico hebt op hart- en vaatziekten (bron: voedingscentrum).
- ✓ **Bevat 1,7mg ijzer** per burger van 100g, uit onder andere haver en ei
- ✓ Bij de bereiding wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt **streekproducten en biologische ingrediënten.**

Voedingswaarde per 100g (berekend op basis van de Nevo-tabel)

energie	1168kJ/ 199kcal
eiwit	9,9g
vet	15,4g
- waarvan verzadigd	10,5g
koolhydraten	23,5g
-waarvan suikers	2,3g
vezels	2,5g
zout	1g
ijzer	1,7mg
Vitamine B1	0,23mg
Vitamine B12	0,24mcg

Criteria voor een goede vleesvervanger (volgens het voedingscentrum):

- zout (minder dan 1,1g per 100g)
- eiwit (meer dan 12% van de energie, en
- ijzer (meer dan 0,8mg per 100g) en
- vitamine B1 (meer dan 0,06mg per 100g en/ of
- vitamine B12 (0,24 mcg per 100g)

- Allergenen:** Bevat melk, ei en glutenbevattend graan uit haver en tarwe.
Wordt bereid in een keuken waar gewerkt wordt met glutenbevattende granen, ei, pinda's, soja, melk, noten, selderij, mosterd en sesam.