

Veggie-Burger mit Feldsalat



ISS BUNT BLEIB GESUND

Leckere Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel klein hacken und andünsten.
2. Die Haferflocken dazugeben, mit der Gemüsebrühe angießen und zu einem Brei verrühren.
3. Würzen und 15 Minuten ziehen lassen. Einen großen Hamburger formen und in einer beschichteten Pfanne braten.
4. Brötchen halbieren. Burger drauflegen, mit Ketchup und Senf bestreichen und mit Salat, Gurke und Paprika belegen.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1/2 Zwiebel (ca. 45 g)
- 40 g Haferflocken
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 Vollkorn-Burgerbrötchen
- 1 EL Ketchup
- 1 1/2 geh. EL Senf
- 1 Handvoll Feldsalat
- 2 Scheiben Gurke, gehobelt
- 20 g Paprikastreifen
- Salz
- Pfeffer



371 kcal
Kalorien



63 g
Kohlenhydrate



6 g
Fett



15 g
Eiweiß



10 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt