

# Groenteburger

---

 [danielvasten.nl/groenteburger/](http://danielvasten.nl/groenteburger/)

## **Ingrediënten**

- 100 gram kikkererwten, (liefst zelf) gekookt
- 50 gram doperwten
- 50 gram wortels
- 50 gram mais
- 1 sjalot of 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- 5 eetlepels gemalen havermout
- 2 eetlepels kokosolie of extra vierge olijfolie
- ¼ rode peper
- 2 eetlepels Italiaanse kruiden
- Himalaya zout + peper



## **Bereiding**

Voeg alle ingrediënten: kikkererwten, mais, doperwtjes, wortels, ui, knoflook, rode peper, Italiaanse kruiden, havermout, zout en peper in de keukenmachine en mix het geheel.

Maak van het mengsel vier hamburgers. Het mag niet aan je vingers plakken dus voeg eventueel nog gemalen havermout toe.

Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak de groenteburgers goudbruin.

bron: [www.jouwfabriek.nl](http://www.jouwfabriek.nl)