

Frühstück

Vegane Frühstücks-Burger



VEGAN



LAKTOSEFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 546 kcal

Kohlenhydrate: 78 g

Proteine: 21 g

Fette: 11 g

Zutaten für 1 Portion:

- 130 g Kichererbsen (Dose)
- 1/2 Zucchini (ca. 150 g)
- 1 mittelgroße Möhre (ca. 100 g)
- 20 g Dinkelvollkornmehl
- 5 g Flohsamenschalen (Zum Binden), wir empfehlen [VitaMoment Daily Kitchen Flohsamenschalen](#)
- 2 TL Petersilie (TK oder frisch)
- Salz, weißer Pfeffer, Curry-, Zwiebelpulver, Kreuzkümmel, Koriander, Muskat
- 5 ml Rapsöl
- 1 mittelgroße Tomate (ca. 120 g)
- 1 EL Balsamico Essig
- 2 Scheiben Vollkornbrot (á ca. 42 g)



CA. 25 MINUTEN

Zubereitung

1. Kichererbsen aus der Dose in ein Küchensieb zum Abtropfen geben und mit Wasser abbrausen. Zucchini und Möhre abwaschen, trocknen, Enden entfernen und in mittelgroße Scheiben schneiden. Alles in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren. Zum Schluss Vollkornmehl der Kichererbsen-Masse unterheben.
2. Danach mit den Gewürzen kräftig abschmecken und zu drei Burger-Pattys formen. Im heißen Öl etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Achtung: Pattys vorsichtig umdrehen, damit sie nicht auseinanderfallen!
3. Währenddessen die Tomaten waschen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Burger-Pattys auf die Brote legen und Tomaten mit Balsamico-Essig beträufeln und ebenfalls auf die Brote geben.

