

Vegane Protein-Burger



► Beschreibung

Saftige Patties aus Bohnen, Sojagranulat und Haferflocken, schön würzig und perfekt zum Selbstbauen im Burgerbrötchen mit viel Gemüse.

► Zutaten

- 200 g schwarze Bohnen (gekocht, abgetropft)
- 100 g Sojagranulat (eingeweicht)
- 80 g Haferflocken
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer
- 4 Burgerbrötchen
- Salat
- Tomate
- Gurke
- vegane BURGERSAUCE

► Zubereitung

1. Alle Zutaten zu einer formbaren Masse mixen.
2. Patties formen und in der Pfanne braten.
3. In Brötchen mit Belag nach Wahl servieren.

Erstellt mit der ZUTATO-App

