



Broodje 'hamburger'

Voor 6 personen



Wat stop je erin?





- **Broodjes:** 60 g [kokosmeel](#), gezeefd en 30 g [amandelen](#), zelf gemalen en gezeefd
- 23 g [psylliumvezels](#)
- 1 el [wijnsteenbakpoeder](#) en een snufje [Himalayazout](#)
- 210 ml **heet** water
- 3 bio-eieren
- Wat [sesamzaad](#) om te bestrooien
- **Burgers:** 250 g kastanjechampignons, in stukjes gesneden; 1 ui gesnipperd en 2 teentjes knoflook, gehakt
- 3 el [pompoenpitten](#) en 3 el [zonnebloempitten](#) en 40 g gemalen [amandelen](#), 1 el [psylliumvezels](#)
- 1 el gehaktkruiden of hamburgerkruiden (zonder toevoegingen!) of zelfgemaakt, zie tip onder [Olijfolie](#) om in te bakken
- Voor de garnering: wat sla, plakjes tomaat en (zelfgemaakte) mayonaise zonder suiker, evt. een plakje kaas en wat zelfgemaakte ketchup (Blend ½ tomaat, zwarte peper en zout naar smaak, 1 el appelazijn of citroensap en paar druppels [Stevia](#)). Groene salade naar keuze voor erbij.



Hoe maak je het klaar?

- **Broodjes:** Roer de droge ingrediënten door elkaar. Voeg het HETE water en meteen ook de eieren toe en roer goed door. Laat het deeg even staan.
- Vorm 6 mooie bolletjes, druk ze een klein beetje plat en strooi het sesamzaad erover.
- Bak de broodjes in een voorverwarmde oven op 150 graden gedurende 30 minuten. Laat ze afkoelen.
- **Burgers:** Verwarm wat olijfolie in de pan; bak de ui, knoflook en champignons met de kruiden gaar totdat alle vocht verdampt is.
- Mix de pitten en amandelen tot een grof meel in blender of hakmolen.
- Voeg het champignonmengsel, psylliumvezels en kruiden toe en maal tot een egale massa.
- Vorm er dan 6 burgers van.
- Bak de burgers in wat olijfolie gaar in 10 minuten. Keer ze regelmatig om.
- Beleg de broodjes met sla, een burger, plakjes tomaat en mayonaise.
- Serveer er een groene salade bij.

Voedingswaarde p.p.

- 2/3 portie Eiwitrijke voeding 
- 1 portie Gezonde Groenten 
- 1 portie Veilige Vetten 
- 1 portie Reinigende Vezels 



Tip

- Uiteraard kun je ook 500 g biologisch rundergehakt nemen voor de burgers. Laat de pitten dan weg en voeg een ei en 1 el kokosmeel toe.
- Kruidenmengsel: 2 tl nootmuskaat, 2 tl zwarte peper, 1 tl paprika, 1 tl koriander, 1 tl knoflookpoeder, ¼ tl chilipoeder, ¼ tl kruidnagel, 1 tl Himalayazout