

# Roggeburgers

circa 8 stuks



## Ingrediënten:

### basis

- 100 gram roggevlokken
- 3,5 dl. water

### overige ingrediënten

- 50 gram havermout
- 1 eetlepel volle kwark
- 100 gram geraspte kaas
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 teentje knoflook uit de knijper
- 1 klein geraspt uitje
- 1 theelepel gemalen korianderzaad
- 1 theelepel kruidenzout
- wat fijngesneden peterselie

### om te bakken

- paneermeel
- zonnebloemolie om in te bakken (high oleïc)

## Bereiding:

1. De roggevlokken 1 uur weken in het koude water.

2. Langzaam aan de kook brengen en even doorkoken.
3. De gekookte roggevlokken 2 uur laten nawellen op een warme plek (hooikist).
4. Voeg de overige ingrediënten toe, meng ze goed en vorm er burgers van.
5. Wentel de burgers door het paneermeel.
6. Bak ze op middelhoog vuur warm en lichtbruin.

*Smaakt goed als burger bij de lunch of warme maaltijd (peulvruchten, rode kool, zuurkool, stamppot etc.).*

## Rogge

Rogge groeit ook in Nederland goed, maar is vooral populair in midden- en oost Europa, Scandinavië en in Rusland. Ook de Keltische en Slavische stammen aten veel rogge, de Romeinen wezen het af en noemden het barabarenvoer.

Aan rogge valt veel te verteren, het is een sterk en hoog groeiend graan, dat alle maanden van het jaar ziet. Zaaïen in de september, oogsten in augustus.

Ook een goede bereiding van rogge heeft voldoende tijd nodig, dan kan het goed verteerd worden en heeft het je echt wat te bieden.

Wanneer je regelmatig rogge eet versterkt dat jouw spijsvertering. Een sterke spijsvertering is de basis voor een optimale gezondheid.

Ben je niet gewend aan rogge, begin dan rustig en opbouwend. Bijvoorbeeld met goed zuurdesem tarwe-roggebrood of gerechten met roggevlokken.

Rogge heeft een hoog kaliumgehalte, dit werkt stimulerend op de lever.

Graanvlokken zijn niet meer rauw, maar zijn al geweekt en verwarmd in de graanpletterij.

Dit recept komt van **De Natuurkeuken** [www.denatuurkeuken.be](http://www.denatuurkeuken.be) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 2024001  
Gerecht: bijgerecht  
Seizoen: hele jaar