

Gerstburger



Met havervlokken en boekweitmeel

Ingrediënten voor 8 stuks

- 70 gram gerst; grof gemalen (schroot)
- 70 gram havervlokken
- 70 gram gemengde geroosterde noten; gemalen
- 2 eetlepels boekweitmeel
- 1 ui; geraspt
- ½ liter groentebouillon
- 1 eetlepel olijfolie
- 4 theelepels kerrie
- 1,5 theelepel zout

Bereiding:

1. Breng de groentebouillon aan de kook, neem de pan van het vuur en roer er de havervlokken en gersteschroot door.
2. 20 minuten laten wellen.
3. Meng er de overige ingrediënten door en genoeg boekweitmeel om er 8 stevige burgers van te kunnen vormen.
4. Verwarm wat olijfolie in een koekenpan en bak de burgers aan beide zijden goudbruin.

Een simpele burger die gemakkelijk en snel te maken is, mits je over een graanmolen beschikt, want gersteschroot is niet te koop.

Sommige natuurvoedingswinkels beschikken over een graanmolen die door de klanten mag worden gebruikt.

Voedingswaarde per stuk:	
Kcal	140
Vet (g)	7
Eiwit (g)	5
Koolhydraat (g)	14
Natrium (mg)	160
Kalium (mg)	160
Calcium (mg)	30
Magnesium (mg)	45
IJzer (mg)	1,5
Selenium (µg)	2
Zink (mg)	1,9
Foliumzuur (mg)	8
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	-
Vitamine B1 (mg)	0,11
Vitamine B2 (mg)	0,03
Vitamine B6 (mg)	0,11
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	1
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,8
Voedingsvezels (g)	3

Graanmolen

In de natuurvoedingskeuken wordt veel gewerkt met granen. In de natuurvoedingswinkels zijn dan ook alle soorten granen te koop zowel als hele korrel, vlokken of gemalen. Voor iemand die met veel verschillende granen werkt is het ondoenlijk om dit allemaal in voorraad te hebben. Een graanmolen is dan een ideale aanvulling op de keukenapparatuur. Een goede nieuwe graanmolen is niet goedkoop, heel soms worden ze tweedehands aangeboden (Marktplaats, Ebay), vaak is dit in Duitsland (Getreidemühle). Ter oriëntatie een paar links naar sites met een ruim aanbod.

www.getreidemuehlen.de
www.top-getreidemuehlen.de
www.muehlenprofi.de