

Lagerkochbuch.ch



Vegi-Burger

von Silvio Bezzola

Mengen für 10 Personen

1.0 kg rote Bohnen Zermatschen

2.0 Stück Zwiebeln

3.0 Stück Knoblauchzehen

5.0 Prise Salz

10 g Pfeffer Nach belieben

5.0 g Paprika Nach belieben

60 g Tomatenmark

30 g Leinsamen Geschrotet

170 g Quinoa Separat weichkochen und Hinzufügen

170 g Haferflocken Alles vermischen

50 g Paniermehl Soviel bis Konsistenz Richtig

1.0 dl Rapsöl Pettys Formen und anbraten