

ONTBIJTBURGERS VAN QUINOA

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 50g quinoa
- 1 ei
- 1 el maïzena
- Snufje zout
- ½ theelepel vanillesuiker
- Olie of margarine om in te bakken

BEREIDINGSWIJZE

Kook de quinoa gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking, laat even afkoelen en roer de rest van de ingrediënten erdoor.

Verhit een beetje olie of boter in een koekenpan en schep het beslag in drie hoopjes in de pan.

Strijk het beslag uit tot drie dikke burgers die elkaar niet raken. Bak de quinoaburgers aan elke kant ongeveer 3 minuten op middelhoog vuur tot ze goudbruin kleuren. Je kan verschillende toppings gebruiken.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie : 261

kcal

Eiwitten:

5,4g

Vetten: 16,2g waarvan 3,1g verzadigde

vetten

Koolhydraten:

22,8g

Vezels:

1,7g

SMAKELIJK!