



Lenteburger

Frisse lentesmaken in een burger: vegan, ongepaneerd met krokante korst.

Onze suggestie

Raita met granaatappel (4 pers.)

Wat heb je nodig:

- Een halve komkommer
- 1 kleine sjalot, fijngesnipperd
- 2 dl (plantaardige) yoghurt
- 1 teen knoflook, geperst
- 2 tl garam masala
- zeezout
- Granaatappelpitjes

Bereiding:

Bestrooi de sjalot met een flinke snuf zeezout en laat 5 minuten intrekken. Schil en rasp de komkommer en druk aan in een zeef om het vocht te verwijderen. Laat nog enkele minuten uitlekken.

Meng de yoghurt met de sjalot en komkommer. Voeg de knoflook en garam masala toe. Laat het geheel minstens een uur trekken in de koelkast. Roer er voor het serveren de granaatappelpitjes door.

Ingrediënten:

Spinazie*(17%), Sojamelk*, Warmoes*(15%), Gekookte kikkererwten*, Erwten*, Ongeharde zonnebloemolie*, Cashewnoot* (6,0%), Sesamzaad*, Chiazaad*, Maïszetmeel*, Maïsbloem*, Zeezout, Citroenkruidentpasta* (Ingelegde citroen* (Water, Citroen*, Zeezout, Specerijen*), look*, rijstsiroop*, citroensap, specerijen*), look*, komijnzaad*

* Ingrediënt van biologische oorsprong

[download hier het hoge resolutiebeeld](#)

Samenstelling Lenteburger per 100g

Energie	-- Kcal	Linolzuur	-- g	Retinol (A)	-- µg
Eiwit	-- g	Cholesterol	-- mg	Thiamine (B1)	-- mg
Koolhydraten	-- g	--	--	Riboflavine (B2)	-- mg
Suikers	-- g	Water	-- g	Cobalamine (B12)	-- µg
Zetmeel	-- g	Zout	-- g	Ascorbinezuur (C)	-- mg
--	--	Natrium	-- mg	Calciferol (D)	-- µg
Voedingsvezels	-- g	Kalium	-- mg	--	--
--	--	Calcium	-- mg	--	--
Vet	-- g	Fosfor	-- mg	--	--
Verzadigd vet	-- g	IJzer	-- mg	--	--
Mono-onverzadigd	-- g	Magnesium	-- mg	--	--
Poly-onverzadigd	-- g	Zink	-- mg	--	--
Omega-3-vetzuren	-- g	Seleen	-- µg	--	--
Omega-6-vetzuren	-- g	Koper	-- mg	--	--
Transvetzuren	-- g	--	--	--	--



Samenstelling Lenteburger per portie

Energie	-- Kcal	Linolzuur	-- g	Retinol (A)	-- µg
Eiwit	-- g	Cholesterol	-- mg	Thiamine (B1)	-- mg
Koolhydraten	-- g	--	--	Riboflavine (B2)	-- mg
Suikers	-- g	Water	-- g	Cobalamine (B12)	-- µg
Zetmeel	-- g	Zout	-- g	Ascorbinezuur (C)	-- mg
--	--	Natrium	-- mg	Calciferol (D)	-- µg
Voedingsvezels	-- g	Kalium	-- mg	--	--
--	--	Calcium	-- mg	--	--
Vet	-- g	Fosfor	-- mg	--	--
Verzadigd vet	-- g	IJzer	-- mg	--	--
Mono-onverzadigd	-- g	Magnesium	-- mg	--	--
Poly-onverzadigd	-- g	Zink	-- mg	--	--
Omega-3-vetzuren	-- g	Seleen	-- µg	--	--
Omega-6-vetzuren	-- g	Koper	-- mg	--	--
Transvetzuren	-- g	--	--	--	--

Allergenen

gluten	B	Vis	-	Melk	B	Mosterd	B	Lupine	-
schaaldieren	-	Aardnoten	-	Schaalvruchten	--	Sesamzaad	A	Weekdieren	-
Ei	B	Soja	A	Selder	B	Zwavelstufiet	-	Noten	A

A = Aanwezig

B = Kruisbesmetting mogelijk

- = Afwezig

Allergenen-info: Dit product wordt geproduceerd in een bedrijf waar ook ei en melk worden verwerkt.