



Herfstburger

Een heerlijke gekruide combinatie van pompoen en stukjes hazelnoot.

Onze suggestie

Serveer de herfstburger met (bos) paddenstoelen gebakken in boter of olijfolie en op smaak gebracht met verse look en tijm. Daarbij een stronkje witloof en een slaatje van rode biet en appel.

Kies rijst of een andere graansoort gekookt in groentebouillon. Afwerken met een pestosausje van peterselie, hazelnoot en oude kaas. Dit geheel vormt een delicioes gerecht!

Ingrediënten:

Hokkaïdo pompoen*(22.5%), water, kokosmelk*(9%), zoete aardappel*, wortel*, bulghur*(TARWE*), zonnebloemolie*, koraallinzen*, couscous*(TARWE*), geroosterde HAZELNOTEN*, maïszetmeel*, rozijnen*, verse peterselie*, zeezout, kerrie*(MOSTERD*), look*, gember*, nootmuskaat*. (* van biologische oorsprong).

[download onze serveersuggestie](#)

Samenstelling Herfstburger per 100g

Energie	144 Kcal	Linolzuur	3.5 g	Retinol (A)	186 µg
Eiwit	2,4 g	Cholesterol	0 mg	Thiamine (B1)	0.09 mg
Koolhydraten	11 g	--	--	Riboflavine (B2)	0.03 mg
Suikers	2,9 g	Water	51 g	Cobalamine (B12)	0.01 µg
Zetmeel	3.3 g	Zout	1.7 g	Ascorbinezuur (C)	21 mg
--	--	Natrium	706 mg	Calciferol (D)	0.01 µg
Voedingsvezels	1.7 g	Kalium	191 mg	--	--
--	--	Calcium	50 mg	--	--
Vet	10 g	Fosfor	63 mg	--	--
Verzadigd vet	2.6 g	IJzer	1.23 mg	--	--
Mono-onverzadigd	3.4 g	Magnesium	26 mg	--	--
Poly-onverzadigd	3.5 g	Zink	0.5 mg	--	--
Omega-3-vetzuren	0 g	Seleen	3.5 µg	--	--
Omega-6-vetzuren	3.5 g	Koper	0.13 mg	--	--
Transvetzuren	0 g	--	--	--	--



Samenstelling Herfstburger per portie

Energie	129 Kcal	Linolzuur	3 g	Retinol (A)	167 µg
Eiwit	2.1 g	Cholesterol	-- mg	Thiamine (B1)	0.08 mg
Koolhydraten	10 g	--	--	Riboflavine (B2)	0.03 mg
Suikers	2.6 g	Water	46 g	Cobalamine (B12)	0.01 µg
Zetmeel	2.9 g	Zout	1.5 g	Ascorbinezuur (C)	19 mg
--	--	Natrium	635 mg	Calciferol (D)	0.01 µg
Voedingsvezels	1.5 g	Kalium	172 mg	--	--
--	--	Calcium	45 mg	--	--
Vet	9 g	Fosfor	57 mg	--	--
Verzadigd vet	2.3 g	IJzer	1.11 mg	--	--
Mono-onverzadigd	3 g	Magnesium	23 mg	--	--
Poly-onverzadigd	3 g	Zink	0.4 mg	--	--
Omega-3-vetzuren	-- g	Seleen	3 µg	--	--
Omega-6-vetzuren	3 g	Koper	0.12 mg	--	--
Transvetzuren	-- g	--	--	--	--

Allergenen

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

A = Aanwezig

B = Kruisbesmetting mogelijk

- = Afwezig

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