

# Gemüseburger mit Salat

## Zutaten:

- ½ Möhre
- ½ Zucchini
- ½ Tasse helle Leinsamen
- 1 EL Sonnenblumenlecithin
- ¼ Zwiebel
- etwas Salz und Pfeffer
- frischer grüner Salat

## Zubereitung:

Die Zucchini und die Möhre im Mixer zu einer groben Masse zerkleinern. Die Leinsamen schroten, die Zwiebel klein hacken und mit der Gemüsecreme und dem Sonnenblumenlecithin gründlich mischen. Mit Salz und Pfeffer und evtl. weiteren Gewürzen abschmecken. Die Masse zu kleinen Burgern formen und im Dörrgerät etwa sechs Stunden trocknen.

Grünen Salat abwaschen und je nach Geschmack mit Dressing anmachen. Zu den noch warmen Puffern genießen.

Die Menge ergibt ca. 8 Burger.

**Guten Appetit!**



***Wenn du Fragen zur Zubereitung und den Rezepten hast, wende dich einfach an den Verein Frohnatur 2012 e. V. - Wir helfen gerne weiter!***