Brokkoli-Burger

Zutaten:

Für 2 Personen:

1 Brokkoli (~ 400g)
100g Nüsse
50g Haferflocken
2 EL Öl (Sonnenblumen-, Raps-, Oliven-)

Zubereitung:

Den Brokkoli in Röschen teilen, waschen und ca. 7 Minuten dünsten. In der Zwischenzeit die Nüsse fein mahlen.
Mit einer Küchenmaschine den Brokkoli, die gemahlenen Nüsse und die Haferflocken zu einer Masse verrühren.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen.
Aus der Masse handtellergroße, flache Burger formen und diese bis zur gewünschten Bräune anbraten.

Mit einem Vollkornbrötchen, Käse, Tomatenscheiben und Salatblättern - oder weitere Beläge, je nach Vorlieben - als Burger servieren.

Guten Appetit!

P.S. zur Not können Sie den Bratling auch ohne Brötchen genießen....

Nährstoff-Check und Tipps:

Erdnüsse haben einen relativ hohen Eiweißgehalt

Mandeln und Pekannüsse haben viele ungesättigte Fettsäuren

Brokkoli ist ein Superheld unter den Gemüsesorten: er enthält viel Vitamin C, K und Folsäure sowie zahlreiche Mineralstoffe wie Calcium, Kalium Magnesium und Eisen.