



Burger hausgemacht

Diese Woche machst du Fastfood – wenn möglich ohne Fleisch.
Erinnerst du dich an den Haferflöckliburger? Hat er dir auch besser geschmeckt
als du gedacht hast?

Diesmal stehen dir noch viele weitere Ideen zur Verfügung, z.B.:



Karottenburger



Halloumiburger



Röstiburger



Kichererbsenburger




Linsenburger



Maisburger



Haferflöckliburger

... und du kannst dir auch
deine Hamburgerbrötchen
(Buns) selbst backen, wenn du
magst 



Warum Burger ohne Fleisch?

Ab und zu auf Fleisch verzichten kann sich positiv auf den ökologischen Fussabdruck und auf deine Gesundheit auswirken. **Selbstgemachte** Burger beinhalten weniger Fett, weniger Salze, keine Zusatzstoffe und keine Konservierungsmittel. Ausserdem zeigt der Vegi-Burger in Bezug auf CO₂ Ausstoss und Verbrauch von virtuellem Wasser eine deutlich bessere öko Bilanz auf.

Du schickst mir bitte ein Bild von deinem Ergebnis.
Ich wünsche dir eine gute Woche.