



# Haferflocken-Burger

Eiweiss ohne Fleisch



Menge für 4  
Personen

Zutaten

Zubereitung

## Burger-Bratlinge



125 ml Milch  
100 g Haferflocken  
1 TL Salz  
1 EL Currypulver  
30 g Mehl  
2 EL Öl (Raps- oder Olivenöl)

Milch erhitzen und 75 g Haferflocken inkl. dem Salz, Curry, Mehl, und 1 EL Öl hineingeben. Gut vermischen, **vom Herd nehmen** und zugedeckt ca. 30 Min. quellen lassen.



1 EL Kürbiskerne  
2 Karotten

Kürbiskerne grob hacken. Karotten fein raspeln (Bircherraffel).

2 EL Quark  
1 Ei, verquirlt

Quark und verquirltes Ei zur Haferflockenmischung geben, gut vermengen.

Mit feuchten Händen vier Bratlinge formen, in restlichen Haferflocken wenden.

2 EL Öl (z.B. Raps- oder Olivenöl)

Mit 2 EL Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten goldig braten.

## Burger-Sauce:



6 EL Joghurt  
2 EL scharfer Senf  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Honig  
2 EL Ketchup

Alle Zutaten zu einer Sauce vermischen.

Burger mit Bratlingen und **viel frischem Salat**, Radieschen- und anderem Saison Gemüse sowie etwas Sauce füllen – EN GUÄTÄ!



DAS SOLLTEST DU WISSEN ÜBER

# Haferflocken

Saison Ganzjährig



## Kleine Küchenkunde

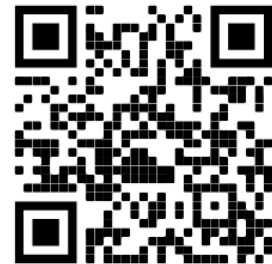
- + ... sind perfekte Schonkost  
Wer sich von einer Grippe oder einer anderen Krankheit erholt, wird mit Haferflocken schneller wieder fit: Sie liefern nicht nur wichtige Nährstoffe, sondern sind außerdem besonders gut bekömmlich.
- + ...beruhigen den Magen  
In Wasser oder fettarmer Milch gekochte Haferflocken sind Balsam für einen gereizten Magen. Das liegt an heilsamen Schleimstoffen, die beim Erhitzen von Haferflocken frei werden und sich wie ein Schutzfilm auf die Schleimhaut legen.

KALORIEN  
**339**  
PRO 100 G

Brennwert	339 kcal	Eiweiß	12,5 g
Kohlenhydrate	55 g, davon Zucker: 1 g	Fett	6,5 g
Ballaststoffe	10 g		

**EatSmarter!**

Ein weiteres Burger-Rezept mit Raden & Haferflockli findest du hier:



## Schon gewusst?

Die Nährstoffbilanz von Haferflocken ist super. Sie enthalten extra viele Ballaststoffe, Mineralstoffe (besonders Magnesium, Phosphor, Eisen und Zink) und wertvolle Vitamine – von allen Getreiden hat Hafer sogar den höchsten Vitamin B1- und B6-Gehalt und liefert viel pflanzliches Eisen. Für Getreide enthalten die Flöckchen zudem recht viel Protein und wenig Fett, sodass die Zusammensetzung von Haferflocken gesund ist.