



Veganer Golden Buddha Burger

Zubereitung:

1. Die Mayonnaise mit der Chili- und Soja-sauce vermischen und beiseitestellen.
2. In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und die Vegetarischen Mühlen Hamburger darin von beiden Seiten knusprig ausbacken.
3. Die Burgerbrötchen aufschneiden, mit der Chili-Soja-Mayonnaise bestreichen, jeweils 1 Hamburger daraufsetzen. Mit Gurke, Tomaten, Pflücksalaten und Sprossen garnieren. Das obere Teil des Burgerbrötchens daraufsetzen und sofort servieren. Wer mag, kann zusätzlich noch Avocadoscheiben ergänzen.

Guten Appetit!

Zutaten (für 4 Personen):

- 50 g vegane Mayonnaise
- 2 EL Chilisaucе
- 2 EL Sojasauce
- etwas Rapsöl zum Ausbacken
- **4 Vegetarische Mühlen Hamburger***
- 4 Burgerbrötchen
- 1 Gurke
- 2 Tomaten in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Handvoll gerupfte Pflücksalate
- 50 g div. Sprossen, z.B.: Alfalfa, Erbsen, Spargel

* Die Vegetarischen Mühlen Hamburger von der Rügenwalder Mühle sind ein veganes Produkt.

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Nährwert pro Portion:

520 kcal/2.170 kJ
26 g Eiweiß
20 g Fett
44 g Kohlenhydrate