



### Quinoa burgers, glutenvrij

(recept Zinvolle Voeding – Facebook)

1 ui, fijngehakt  
evt. 1 teentje knoflook, fijngehakt  
50 g quinoa  
50 g quinoa-vlokken  
200 g gekookte kikkererwten  
2 el water  
1 el gedroogde oregano  
1 el gedroogde peterselie  
zeezout  
versgemalen peper

Verwarm de oven op 180°C.

*Kook de quinoa in ca 100 ml water. De kooktijd is ca. 8 – 12 minuten.*

*Doe de ui, knoflook, kikkererwten en quinoa-vlokken in de foodprocessor of prak ze fijn. Het moet geen puree worden, je moet nog stukjes blijven zien.*

*Meng de kikkererwten vervolgens met de kruiden en de gekookte quinoa. Als het mengsel te droog is voeg je wat water toe. Als het te vochtig is kan je een beetje glutenvrij meel gebruiken. Laat het in de koelkast even opstijven in ca. 15 min.*

*Verdeel het mengsel in gelijke delen en maak er mooie burgers van. Leg een vel bakpapier op de bakplaat en bak de burgers in ca. 20 min. goudbruin. Halverwege de bereidingstijd even omkeren.*

