

## Wereldburgers

Een 'Wereldburger'  
is niet alleen lekker maar ook  
mens-, dier- en milieuvriendelijk.  
Het is een uitstekende  
en gezonde vervanging voor vlees.  
Betaalbaar voor rijk en arm.  
Een wereldburger dus voor iedereen.  
Serveer de burgers bij een warme maaltijd  
of als hartige hap tussendoor.

## basinrecept voor 8 wereldburgers

4 sneden (volkoren)brood + 15 gram havervlokken  
+ 1,25 dl bouillon of melk  
+ 1/2 ui + 1/2 teentje knoflook + 40 gram geraspte kaas  
+ 1 ei + zout, peper, basilicum.

- \* Snijd het brood in kleine blokjes
- \* Week het brood met havervlokken in de bouillon of melk
- \* Snipper de ui en knoflook en voeg ze samen met de geraspte kaas,  
ei, peper, basilicum en zout toe aan het mengsel
- \* Kneed het mengsel tot een stevige bal en verdeel het in 8 delen
- \* Vorm hier ballen van en druk die plat
- \* Bak de burgers in wat olie  
aan beide kanten  
bruin en gaar

### LENTE burger

Gebruik het basisrecept,  
behalve 1/2 ui,  
en voeg toe:  
2 fijngesneden lente-uitjes  
1 eetlepel fijngesneden  
peterselie

### HERFST burger

Gebruik het basisrecept  
zonder kaas, maar gebruik:  
2 volle eetlepels hazelnoot-  
pasta (40 gram)  
fijngesneden prei

### ZOMER burger

Voeg aan  
het basisrecept toe:  
rode paprika (fijngesneden)  
2 eetlepels  
fijngesneden bieslook

### WINTER burger

Voeg aan  
het basisrecept toe:  
2 eetlepels  
gare bruine bonen  
2 eetlepels  
fijngeraspte wortel