



## Wittebonenburgers met bieten-appelstroop



Dit recept is afkomstig uit het boek 'Yoga kookboek'  
Fontaine Uitgeverij  
ISBN: 9789059564671

### Wittebonenburgers met bieten-appelstroop

Voor 2 stuks, bereidingstijd: 25 minuten

- 100 gram witte bonen (uit pot)
- 5 gram bieslook, plus wat extra om te garneren
- 5 gram rijstmeel, plus wat extra om te bestuiven
- snuf zeezout

Voor de bieten-appelstroop

- 235 gram biet
- 185 gram appel

Bereiding: Spoel de witte bonen af en laat uitlekken. Doe ze in een maatbeker met het bieslook, rijstmeel en zeezout. Gebruik de staafmixer heel kort zodat er een gedeeltelijke puree ontstaat. Vorm met je handen tot twee burgers. Besprenkel vervolgens met voldoende rijstmeel om de burger droog te laten aanvoelen. Bestrijk met olijfolie en leg ze in een op 180 °C voorverwarmde oven. Bak ze 10 minuten aan elke kant. Maak (250 ml) sap van de appel en de biet. Giet het in een steelpan en laat gedurende ca. 80 minuten op een zeer laag vuur tot (30 gram) stroop indikken. Zorg dat het sap nooit kookt. Serveer de bonenburgers met bieten-appelstroop en wat extra bieslook.

Heb je geen tijd of zin om de bieten-appelstroop te maken? Combineer de burgers dan met (biologische) appelstroop