



Vegetarische Burger Patties



4 Burger



Ca. 30 Min.

ZUTATEN

- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe (wer mag)
- 1 Dose Kidneybohnen
- 100 g Räuchertofu
- 1 EL Tomatenmark
- 60 g feine Haferflocken (glutenfrei)
- 1 TL Parikapulver
- 1 TL Salz
- Pfeffer zum würzen
- Ca. 4 EL Bratolivenöl

ZUBEREITUNG

1. Kidneybohnen in einem Sieb abwaschen und abtropfen lassen
2. Zwiebeln und Knoblauch waschen, häuten und kleinschneiden
3. Tofu fein raspeln
4. Kidneybohnen, Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark und Haferflocken mit dem Pürierstab fein pürieren
5. Salz, Pfeffer, Paprika und Tofu unter den Bohnenteig heben
6. 4 flache Patties daraus formen
7. Patties in Öl auf jeder Seite 2-3 Minuten gold-braun anbraten
8. Mit Salat oder wie gewohnt als Burger anrichten und genießen



TIPP

Wenn Du an einem Tag zu viel isst, dann gönne Dir und Deinem Körper am nächsten Tag einen Erholungstag und iss weniger und / oder leichter. Du kannst zum Beispiel einen Flüssigkeitstag nach einem Genussstag einlegen und Dich nur von flüssigen Lebensmitteln ernähren. Smoothie am morgen, mittags und abends eine Suppe, ein Brei oder ein Mus. Alternativ, kannst Du einen Gemüsetag machen, 16 Stunden Fasten oder einen maximal 500 Kalorientag. Genuss kann immer ausgeglichen werden. Das tut auch Deinem Magen-Darm Trakt gut. Zu viel Genuss belastet diesen. Das kann zur Entstehung von Krankheiten wie Adipositas (Fettleibigkeit), Diabetes, Magen-Darm Erkrankungen und Herz-Kreislaufkrankungen beitragen.

Übrigens ergeben 7000 Kilokalorien 1 Kilogramm Körperfett. Möchtest Du 1 Kilogramm Körpergewicht verlieren, so musst Du 7000 Kalorien einsparen. Nimmst Du über einen Zeitraum von 2 Wochen jeden Tag 500 kcal weniger zu Dir, als Dein Körper braucht, so nimmst Du in 2 Wochen ca. 1 Kilogramm Körpergewicht ab. Wieviel Kalorien Du täglich zu Dir nehmen kannst ist abhängig von Gewicht, Geschlecht, Alter, Gesundheitszustand und Deinem Aktivitätslevel. Deinen täglichen Kalorienbedarf kannst Du mit einem Online-Rechner berechnen. Einen guten Online-Rechner gibt es zum Beispiel von der Techniker Krankenkasse.