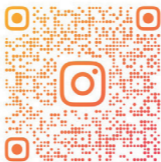


**FOLGE
UNS!**

Wir verlosen
jede Woche
eines unserer
Kindermesser
„Minzo“ auf

Instagram



[@GRILLNINJAS.DE](https://www.instagram.com/GRILLNINJAS.DE)



**GRILL
NINJAS**



EINKAUFSZETTEL

Kidneybohnen Burger

Zeit inkl. Grillen: ca. 40 Min.

Menge: 8 Mini Burger



ZUTATEN

Für die Bohnen-Patties

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe, wer möchte

1 Dose Kidneybohnen (ca. 400 g)

40 g Cornflakes, zerbröseln

50 g kernige Haferflocken

2 EL geschrotete Leinsamen

1 EL Sojasauce

1 EL Tomatenmark

1 TL Paprikapulver, geräuchert

1 TL Paprikapulver, rosenschärf

Salz, Pfeffer

2 EL Pflanzenöl zum Braten

Für die Burger

Salat

1 Tomate

1 rote Zwiebel

8 Mini Burger Buns

50 g Burger-Gurken

4 EL Bio Ketchup

Pfeffer

Hier geht's zum
Zubereitungsvideo!



Zubehör

Stabmixer, Griddle