

Ingredienti

- 90 g di semi di lino
- 140 g di mandorle pelate, ammollate per 10 ore in acqua e sgocciolate
- 150 g di pomodori, in quarti
- 55 g di pomodori secchi sott'olio, sgocciolati
- 125 g di carote, a pezzi
- 40 g di datteri denocciolati
- 65 g di olio di oliva + q.b.
- 1 cucchiaino di sale alle erbe
- 1 cucchiaio di cumino in polvere
- 4 foglie di lattuga romana

Valori nutrizionali

PER 100 G

Proteine	5,37 g
Carboidrati	12,38 g
Grassi	27,55 g
Fibre	7,93 g

PER PORZIONE

Proteine	4,46 g
Carboidrati	10,29 g
Grassi	22,90 g
Fibre	6,59 g

Burger vegan

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	5 min.
Tempo totale	20 min.
Porzione	8 pezzi

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

 [seguimi su: #monicacucinandoconbimby_per_trovare_altre_ricette](#)
  [scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com](mailto:monica79.bimby@gmail.com)

Preparazione con Bimby

- Mettere nel boccale i semi di lino e polverizzare: 5 sec./vel. 10. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere le mandorle ammollate e frullare: 10 sec./vel. 10. Riunire sul fondo con la spatola.
- Unire i pomodori, i pomodori secchi, le carote, i datteri, l'olio di oliva, il sale e il cumino, mescolare: 30 sec./vel. 5. Togliere l'impasto dal boccale e, con le mani leggermente unte, formare 8 burger.
- Cuocere i burger in padella o in forno.
- Servire con lattuga fresca.

Preparazione senza Bimby

- Polverizzare i semi di lino in un frullatore.
- Aggiungere le mandorle ammollate e frullare.
- Unire i pomodori, i pomodori secchi, le carote, i datteri, l'olio di oliva, il sale e il cumino, mescolare ad una velocità bassa del frullatore per 30 sec.. Togliere l'impasto dal boccale e, con le mani leggermente unte, formare 8 burger.
- Cuocere i burger in padella o in forno.
- Servire con lattuga fresca.