



Broccoliburger met avocado-limoendip

Diner & Lunch



Broccoliburger met avocado-limoendip

Zin in een gezonde maaltijd die zowel voedzaam als vullend is? Deze **broccoliburger met avocado-limoendip** is 100% plantaardig, boordevol groenten en perfect als lunch of lichte avondmaaltijd. De combinatie van gestoomde broccoli en edelgistvlokken zorgt voor een hartige smaak en fijne structuur. Serveer hem met onze [Oranje Bliksem](#) voor een frisse balans van zoet en pittig. Een gouden duo!

Waarom dit recept werkt

Deze **broccoliburger met avocado-limoendip** is een slimme manier om extra groenten binnen te krijgen. De broccoli levert vezels, vitamine C en calcium, terwijl de edelgistvlokken zorgen voor een 'cheesy' smaak én plantaardige eiwitten. De avocado-limoendip is niet alleen fris en romig, maar bevat ook gezonde vetten die je goed verzadigen.

Perfect als voedzame lunch, lichte avondmaaltijd of pre-workout snack!

Wist je dat... koriander voor sommige mensen naar zeep smaakt?

Dat komt door een genetische variatie in het OR6A2-gen. Mensen met deze genvariant zijn gevoeliger voor aldehyden, de geurstoffen in koriander die ook in zeep zitten. Daarom is koriander voor sommigen heerlijk fris en citrusachtig, en voor anderen... gewoon écht vies.

Fun fact: ondanks deze genetische afkeer zit koriander boordevol antioxidanten en wordt het in de Ayurvedische geneeskunde al eeuwenlang gebruikt om de spijsvertering te ondersteunen.

? Voor meer eiwitrijke recepten bekijk ook de [witte bonenspread met rauwkost](#)

ingrediënten

Ingrediënten (voor 2 burgers)

150 g broccoli (gestoomd en fijngehakt)

1 eetlepel haverhout

1 eetlepel edelgistsvlokken

snuf zout en peper naar smaak

olie om in te bakken

bereidingswijze

1. Meng de gestoomde broccoli met de haverhout, edelgistsvlokken, zout en peper in een kom. Kneed goed door zodat het geheel samenhangend wordt.
2. Vorm er twee stevige burgers van en laat ze 10 minuten rusten.
3. Verhit een beetje olie in een koekenpan en bak de broccoliburgers aan beide kanten goudbruin (ongeveer 3–4 minuten per kant).
4. Maak ondertussen de dip: prak de avocado met limoensap, knoflookpoeder en eventueel een lepel plantaardige yoghurt.
5. Serveer de warme burgers met de romige dip en (voor de ultieme combi) een lekkere, koele Oranje Bliksem van Zus & Sap.