

VECKANS FAVORITER

SUPERBIFF PÅ GRODDADE BÖNOR, LINSER OCH ÄRTOR

Recept av: Sproutly

Att göra veganska biffar på groddad bas är supernyttigt. Näringsinnehållet ökar markant om man låter fröna gro istället för att kokas.

Grodda i ca 3 dygn, sen är de perfekta för biffning!

INGREDIENSER

4 dl linsgroddar
2 dl ärtgroddar (gula eller kik)
2 dl böngroddar (mung eller aduki)
2 morötter
1 broccoli
60 gram broccoligroddar (inte ett måste)
2 msk citron juice
3 msk olivolja
1 vitlök
1 tsk grönsaksbuljong
1 msk fiberhusk
salt
peppar

GÖR SÅ HÄR

Mixa allt tillsammans! Om du tycker att biffarna blir för vattniga kan du ta mer fiberhusk, eller pressa ut vattnet!

Servera gärna en mix av nyttigheter: broccoli, broccoligroddar, ruccola, polkabetor, en avocadohalva, rödbetshummus och rödbetsgroddar på toppen till biffarna!

**MATKOOPERATIVET
HELSINGBORG**