



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [Chantal Voets](#) | ©Chantal Voets

Keto burger

Ingrediënten

- 1 [seitan steak](#) ([Bertyn veggie protein steak tarwe of spelt](#))
- 3 eetl [extra vierge olijfolie](#) of [kokosolie](#)
- 2 eieren Zwarte peper en [fleur de sel](#) (of [bamboezout](#))
- 1 tomaat
- ½ komkommer
- 2 eetlepels MCT mayonaise ([zie recept](#))
- 2 rijpe avocado's
- 1 handvol sla naar keuze Sesam-of maanzaad naar keuze

Extra info

Recept geschikt voor:

2 stuks

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

10 minuten

Bereidingstijd:

5 minuten

Totale bereiding:

15 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van keto burger

Bereiding

1. Bak de seitan steak goudbruin in 2 lepels olijfolie of kokosolie
2. Haal even uit de pan en bak in dezelfde pan de spiegeleitjes in olie op een laag vuurtje zodat het eigeel vloeibaar blijft
3. Kruid met peper en fleur de sel (of Bamboezout)
4. Snijd ondertussen de tomaat en komkommer in schijfjes
5. Snijd de avocado's middendoor en verwijder de schil, snij van één van de stukken een stukje van de bolle kant van de avocado zodat de avocado burger recht blijft staan als je deze gaat beleggen
6. Beleg de avocado met tomaat, komkommer, sla, seitan en spiegelei
7. Werk af met de tweede helft van de avocado en sesam-of maanzaadjes

Speciale wensen

- [Lactosevrij](#)
- [Vegetarisch](#)
- [Glutenvrij](#)
- [Ketogeen](#)
- [Koolhydraatarm](#)