

# HAMBÚRGUER VEGANO DA ANA

## INGREDIENTES

1 e 1/2 xícara (188 g) de amêndoas (deixadas de molho por 8 a 12 horas)

9 colheres (sopa) de aveia (deixada de molho por 2 horas)

1 dente de alho grande bem picadinho

1/2 cebola ralada ou picada em pedaços pequenos

2 colheres (sopa) de azeite

cebolinha fresca (e/ou coentro e/ou salsa) a gosto

1 colher (sopa) de chia

suco de 1/2 limão

1 pitada de cominho

sal a gosto

pimenta preta

2 a 3 colheres (sopa) de farinha de arroz integral

## MODO DE PREPARO

Despreze a água do molho das amêndoas e da aveia

Bata no liquidificador as amêndoas e a aveia com 1 litro de água fria

Coe em coador de voal ou passe por peneiras finas

O líquido é um leite vegetal misto muito saboroso que você pode usar para fazer chocolate quente

Tempere o resíduo com os demais ingredientes

Adicione farinha de arroz o suficiente para conseguir moldar os hambúrguers

Unte uma frigideira anti

Na hora de virar, eles devem estar firmes e sequinhos o suficiente por baixo, para não quebrarem

Hum, ficam uma delícia

Esta receita é uma invenção minha

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/891-hamburguer-vegano-da-ana.html>