

Hamburguesas veganas de copos de avena. [Riquísimas

Estas **Hamburguesas veganas** son una manera deliciosa de disfrutar y conocer la comida vegana. Son otra opción a la hora de elegir los ingredientes para elaborar nuestras hamburguesas. Nada de carne ni de huevo. Eso sí, están deliciosas y se pueden acompañar de muchas formas. Nosotras en esta ocasión las hemos acompañado de chucrut casero, pero otras veces (porque hemos repetido de lo ricas que están) las hemos preparado con unas chips de calabaza o de patatas violeta. La comida vegana está siendo cada vez más conocida y extendida, y a nosotras nos encanta descubrir y experimentar con todo tipo de cocinas y de posibilidades culinarias, lo vegano no iba a ser menos, por supuesto. Así que esperamos que las preparéis y que las disfrutéis mucho :-D

Ingredientes

200 g de copos de avena
1 cucharada de sustituto de huevo
250 ml de caldo de verduras
1 cucharada de concentrado de tomate
1 cucharada de especias de barbacoa
150 g de queso de soja
2 cucharadas de Aceite de Coco Virgen Extra
Sal y pimienta (al gusto)

Preparación de las Hamburguesas veganas

En un bol ponemos el caldo y mezclamos el concentrado de tomate. Después, añadimos los copos de avena y las especias. Lo mezclamos todo muy bien y lo dejamos reposar durante 5 minutos.

Mientras pasan estos minutos rallamos el queso. A continuación, se lo añadimos a la mezcla que teníamos reposando, junto al sustituto del huevo. Además, salpimentamos la mezcla a nuestro gusto.

Formamos las hamburguesas poniendo en las manos un poquito de aceite de coco para que no se pegue la masa. En una plancha o sartén ponemos el aceite de coco para freír las hamburguesas y las hacemos a fuego no muy fuerte. Para que se hagan bien por dentro y no se quemen por fuera.

Es una receta muy sencilla que se hace en un momento y tendrás unas deliciosas hamburguesas de copos de avena.

Si te ha gustado este tipo de receta, te recomendamos nuestra [Ensalada vegetariana de cereales.](#)]