

# KRACHTRONDJES

*In het voorjaar van 1940 verscheen Ons dagelijksch brood. Goede maaltijden in oorlogstijd van C.J. Ooms-Vinckers. Het boekje loopt keurig in de pas met de voedselvoorlichting van de overheid. Het geeft wenken hoe zuinig om te gaan met voedsel en brandstof en tipt meer aardappelen, granen, groenten en peulvruchten te eten en minder vlees. Er staan dan ook veel vleesvervangers in. Als je wat verse kruiden aan deze krachtrondjes toevoegt, kunnen ze zo doorgaan voor een eigentijdse vegaburger.*

Ingrediënten	½ tl zout
1 ei	1 tl aroma* of 2 el verse kruiden
3 el karnemelk	150 g havermoutvlokken
1 el tomatenpuree	50 g belegen kaas
½ tl zwarte peper	boter om in te bakken

Roer het ei in een kom los met de karnemelk en voeg de tomatenpuree, peper, zout en het aroma toe en meng goed door elkaar. Voeg hieraan de havermoutvlokken toe en schep het mengsel goed om, zodat de vlokken bedekt zijn. Zet het afgedekt weg. Rasp in de tussentijd de kaas. Voeg deze na een halfuurtje toe aan het mengsel en roer goed door elkaar. Vorm er met je handen 4 ronde koeken van. Druk het mengsel goed aan! Doe wat boter in de pan en bak hierin de rondjes op halfoog vuur tot ze aan beide zijden goudbruin zijn. Serveer ze warm.

