**Valnøttburger med bokhvete**

3 dl bokhvete

7 dl vann

2 store løk, hakket

300 g valnøtter, malt

3 ts buljongpulver

2 ts trocomare

2 ts havsalt

3/4 dl vann

1 ss psyllium

* Kok løk og bokhvete i 7 dl vann
* Bland alt og form til burgere som legges på plate med bakepapir
* Stekes i ovnen ved 200 grader i 30 minutter.

****