Oopsie-Burger Low Carb

Brot, Teigwaren und Co. gelten als unverzichtbare Lebensmittel, dabei lässt es sich mit weniger Kohlenhydraten einfach viel gesünder leben. Es gibt ganz tolle Möglichkeiten, um sich gesund und eben „low carb“ zu ernähren. Eines meiner Lieblingsrezepte ist der Oopsie-Burger und ich zeige Dir gerne, wie er gemacht wird. Einfach und unkompliziert!

Zutaten:

Brötchen (für einen Burger braucht man 2)

- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 100g Frischkäse

Burger

- 1 kleine Zwiebel
- 500g Hackfleisch
- Käsescheiben
- Tomate, in Scheiben
- Salat
- Zwiebeln, in Ringe geschnitten

Zubereitung:

Eier trennen und Eiweiss mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelb und Frischkäse in einer Schüssel verrühren und den Eischnee sorgfältig darunterheben. Auf einem mit Backpapier belegten Blech Klekse formen. Bei 150 Grad ca. 20-30 Min. backen.

Zwiebel klein schneiden und mit 500 g Hackfleisch vermischen, gut würzen. Aus der Hackfleischmasse Burger formen. Die Burger von beiden Seiten braten, je mit einer Käsescheibe belegen und im Ofen noch kurz erwärmen, bis der Käse schmilzt.

Die Burger mit Tomaten, Salat, Zwiebeln etc. garnieren

Dazu passt: Frisches Gemüse, Auberginen-Dip

Guten Appetit!

Nicolas Mürner
Stöckliweg 15
3604 Thun

www.eat-clean-9.ch
nicolas@eat-clean-9.ch
079 707 42 88