

**Nr. 76: Low-carb-Burger**

- appetitlich mit Belag nach Wahl -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g  
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
2		Eier	120 g
2	Esslöffel	Frischkäse, Doppelrahmstufe	60 g
1	Teelöffel	Sesam	5 g
1	Blatt	Eisbergsalat	25 g
2	Scheiben	gekochter Schinken	50 g
1	kleine	Tomate	40 g

**Zubereitung:**

Eier trennen und das Eiweiß zu einem steifen Eischnee schlagen. Das Eigelb mit dem Frischkäse und dem Salz verrühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben.

4 - 6 Häufchen auf ein Backpapier setzen und bei Bedarf mit Sesam bestreuen. Bei 150 Grad Celsius ca. 20 Minuten goldgelb backen. Für einen Burger benötigt man zwei Stück als Boden und Deckel. Den Boden mit Salat, Schinken und Tomate belegen, den Deckel daraufsetzen.

Tipp: Statt Kochschinken kann Putenbrust gewählt Das Rezept klappt auch mit einem leichten Frischkäse.

Dazu passt bei größeren Portionen:  
ein paar Tomatenstückchen extra

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	164 kcal
Eiweiß (Protein)	12,5 g
Fett	11,9 g
Kohlenhydrate	1,8 g