



wertvoll**ER**

Rund & Gesund: DER Burger

Basisrezept für 1 Burger:

- 1 Vollkornbrötchen
- 80 gr Frischkäse, 60 % Fett i.Tr.
- 50 gr Quark, 20 % Fett
- 1 TL Walnussöl
- Tomatenscheiben
- Gurkenscheiben
- Salatblätter
- Radieschenscheiben

Als zusätzlicher Belag eignen sich:

- Putenbrust zur Currycreme
- Rinderschinken zur Avocadocreme
- Gekochter Schinken zur Kräuter- oder Avocadocreme

Zubereitung: Für die Creme Frischkäse, Quark & Walnussöl verrühren. Je nach Variante weitere Zutaten hinzufügen. Brötchen aufschneiden, untere Hälfte mit der Creme bestreichen, mit Belag, Salat und Gemüse belegen.

Variationsmöglichkeit 1:

„Currycreme“

- Curry oder Kurkumapulver
- ½ TL Aprikosenmarmelade
- Evtl. etwas Salz

Alles miteinander verrühren. Fertig!

Variationsmöglichkeit 2:

„Avocadocreme“

- Fruchtfleisch einer ½ reifen Avocado (ca.100 gr)
- Zitronensaft
- Etwas Knoblauchpulver oder fein gepresster Knoblauch
- Evtl. etwas Salz

Alles mit dem Pürierstab vermischen. Fertig!

Variationsmöglichkeit 3:

„Kräutercreme“

- 1 Dose TK-Kräuter oder frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kresse fein klein geschnitten)
- Evtl. etwas Salz

Alles miteinander verrühren. Fertig!

Produkt	Ca. Eiweiß/gr	Ca. Kalorien pro Portion
Frischkäse-Basis	20 gr	450
Variante 1: Currycreme	20 gr	+ 50 (500)
Variante 2: Avocadocreme	22 gr	+ 200 (650)
Variante 3: Kräutercreme	20 gr	wie oben (450)
PLUS ca. 30 gr		
• Putenbrust	+ 7 gr	+ 40
• gekochter Schinken	+ 7 gr	+ 40
• Rinderschinken	+ 13 gr	+ 80

wertvoll**ER**

Gut leben trotz fortschreitendem Prostatakrebs