

Der Protein Pull-Up Burger



Zutaten Brötchen:

- 500g Quark
- 6 Eier
- 300g Mehl
- 2TL Backpulver

Zutaten Rest:

- 300g Tartar
- 100g Geflügel Bacon
- 2 Eier als Spiegelei
- Rucola
- Zwiebel
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL light Ketchup
- 1 EL Hamburger Sauce
- Salz, Pfeffer und Chili

Zubereitung:

Alle Zutaten für die Brötchen vermischen. Dann formen & einschneiden. Bei 180C 35-40min backen. Das Tartar mit einem Ei vermengen & Burger Patties formen. Kurz vorm Anbraten von beiden Seiten würzen. Nun die gehackten Zwiebeln & Bacon hinzugeben & kross anbraten. In einer zweiten Pfanne Spiegeleier braten. Brötchen aufschneiden und mit den Saucen bestücken. Zwiebeln als Topping und Rucola als Unterlage.