

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:

Die Semmeln:

Alle Zutaten für die Brötchen vermischen, formen und einschneiden. Bei 180°C 35-40min backen.

Der Belag:

Das Tartar mit einem Ei vermengen, anschließend Burger Patties formen, von beiden Seiten würzen und in die Pfanne. Die Zwiebeln und den Bacon in der gleichen Pfanne kross mitbraten.

In einer zweiten Pfanne Spiegeleier braten. Brötchen aufschneiden und mit den Saucen bestücken. Zwiebeln als Topping und Rucola als Unterlage.