

# Fitness - Burger

Zubereitungszeit: 25 Minuten

- 140 g Soja-Trockenmischung mit Geschmack (im Supermarkt und im Drogeriehandel)
- ¼ l Wasser
- 50 g Semmelwürfel
- etwas Sojamilch, Kräuter, Zwiebel, Knoblauch, Semmelbrösel, Beilagen für Burger
- 1 Vollkornweckerl

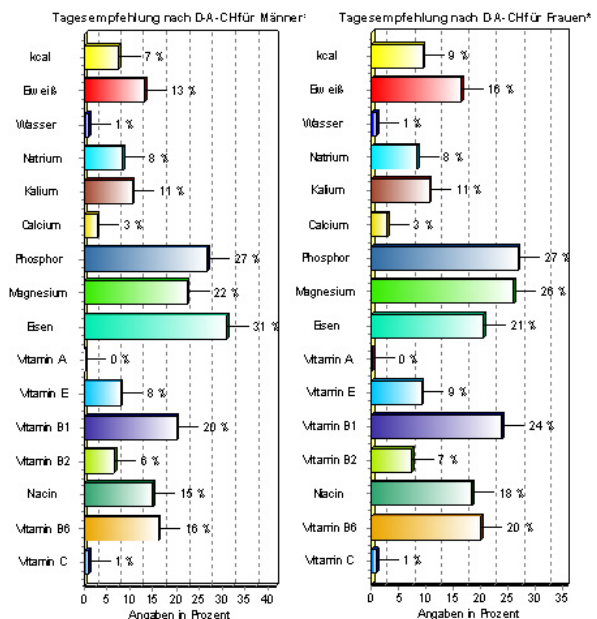
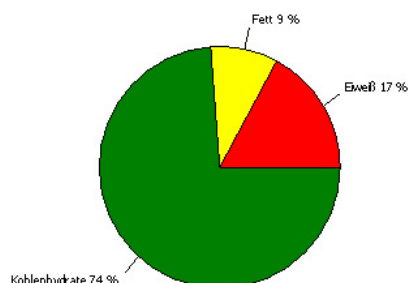
- ☞ „Burger-Mix“ mit dem Wasser verrühren und 5 Minuten quellen lassen
- ☞ Semmelwürfel in der Milch quellen lassen und beides mit einander verrühren
- ☞ in Semmelbrösel wenden
- ☞ im Rohr herausbacken und Burger kreieren

**Tipp:** gut zum Mitnehmen oder Vorbereiten geeignet

Angaben beziehen sich auf 100g:

## Nährstoffrelation

Energie liefernde Nährstoffe in %  
Gesamtenergie pro Person: 178 kcal



\* Altersgruppe: 25 bis unter 51 Jahre bei ausschließlich sitzender Tätigkeit (Leichtarbeiter)