

bubenlohe.



myfoodstory

protein burger.

protein burger.



ZUTATEN

1 Falafelmix **bubenlohe.**
Burger-Buns / Protein-Brötchen
2-3 Eier (für das Omelett)
1 Mozzarella
1 Tomate
1 kleine rote Zwiebel
1 Handvoll Salat
Etwas Öl
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Falafelmix nach Packungsanweisung zubereiten, 4 - 5 Patties formen und anbraten.
2. Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine beschichtete Pfanne geben.
3. Auf das noch leicht flüssige Omelett den halbierten Burger-Bun mit der Schnittseite nach unten in das Ei legen und leicht andrücken, sodass er sich mit dem Omelett verbindet.
4. Das Omelett vorsichtig wenden, sodass der Bun unten ist und das Ei oben. Kurz weiterbraten, bis alles durchgegart ist.
5. Tomate in Scheiben schneiden, Zwiebel in Ringe schneiden, Salat waschen und Mozzarella in Scheiben schneiden.
6. Auf das Omelett zuerst Salat geben, dann den Falafel-Pattie, Tomaten, Zwiebeln und Mozzarella.