



MTV 1862 e.V. Vorsfelde

Sportlich fit mit sportlich lecker

Rezept „Fitness-Burger“

Für 4 Brötchen:

Zutaten:

1 rote Zwiebel	4 Salatblätter
2 kleine Tomaten	4 flache Vollkornbrötchen
½ grüne Paprikaschote	100g Geflügelwurst
100g grüne Gurke	100g Edamer
2EL Maiskörner	

Zubereitung:

1. Die Brötchen aufschneiden, mit einem Salatblatt belegen
2. Paprikaschote, grüne Gurke, Geflügelwurst und Käse in feine Streifen schneiden
3. Zwiebel in halbe Ringe schneiden, Tomaten in halbe Scheiben schneiden
4. Alles vermischen und auf das Salatblatt geben, mit der Sauce bestreichen und andere Brötchenhälfte darauf legen.

Leichte Salatcreme:

Für 4 Portionen:

Zutaten:

150g saure Sahne
1 kleine Gewürzgurke
1 kleine Zwiebel
Salz, Pfeffer
Evtl. Knoblauch, glatte Petersilie

Zubereitung:

Zwiebel und Gurke ganz klein würfeln und mit der sauren Sahne vermengen. Mit Salz&Pfeffer würzen. Petersilie hacken und drüber streuen.