



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [1](#) | ©1

Keto Burger

Ingrediënten

- 1 [Seitan-Steak \(Bertyn Veggie Protein Steak Weizen oder Dinkel\)](#)
- 3 Esslöffel [Olivenöl Extra Vergine](#) oder [Kokosöl](#)
- 2 Eier, schwarzer Pfeffer und [Fleur de Sel](#) (oder [Bambussalz](#))
- 1 Tomate
- ½ Gurke
- 2 Esslöffel MCT Mayonnaise ([ziehe Recept](#))
- 2 reife Avocado
- 1 Handvoll Salat nach Wahl, Sesam- oder Mohnsamen nach Wahl

Extra info

Recept geschikt voor:

2 stuks

Moeilijkheid:

Vorbereidingstijd:

minuten

Bereidingstijd:

5 minuten

Totale bereiding:

5 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van keto burger

Bereidung

1. Braten sie das Seitan-Steak in zwei Löffeln Olivenöl oder Kokosöl goldbraun
2. Nehmen Sie es aus der Pfanne und bereiten Sie im Öl der gleichen Pfanne Spiegeleier auf niedriger Stufe zu, damit das Eigelb flüssig bleibt.
3. Mit Pfeffer und Fleur de Sel (oder Bambussalz) würzen
4. Schneiden Sie in der Zwischenzeit die Tomate und die Gurke in Scheiben
5. Halbieren Sie die Avocado und entfernen Sie die Schale. Schneiden Sie von einer Hälfte ein Stück der gerundeten Seite ab, damit der Avocado Burger stehen bleibt, wenn Sie ihn belegen.
6. Belegen Sie die Avocado mit Tomate, Gurke, Salat, Seitan und Spiegelei
7. Legen Sie zuletzt die zweite Hälfte der Avocado darauf und bestreuen Sie sie mit Sesam oder Mohnsamen.

Speciale wensen

- [Niedriges kohlenhydrat](#)
- [Laktosefrei](#)
- [Vegetarier](#)
- [Glutenfrei](#)
- [Ketogen](#)