

Low carb Gyros-Burger



Zutaten: 4 Portionen

Für das Brot:

- 4 Eier
- 100g Frischkäse
- 1 Zwiebel
- 1 TL Öl
- ½ TL Salz



Für die Füllung:

- 400g Hähnchenbrust
- 1 EL Öl
- Gyrosgewürz
- 1 rote Zwiebel
- ½ Gurke
- 1 Fleischtomate
- 1 Handvoll Salat
- Tzatziki oder Knoblauchsoße
- 1 EL Öl zum Braten



Zubereitung:

- Zwiebel schälen und fein hacken.
- Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Abkühlen lassen.
- Eier trennen und das Eiweiß sehr steif schlagen.
- 3 Eigelbe schaumig aufschlagen und mit dem Frischkäse und Salz vermengen.
- Zwiebelwürfel untermengen.
- Dann Eiweiß vorsichtig unterheben.
- Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Ofen auf 150°C vorheizen.
- Den Teig zu 4 Fladen austreichen.
- Im Ofen etwa 20 Minuten backen und auskühlen lassen. Dann das Backpapier vorsichtig abziehen.
- Gurke und Tomate waschen und in Scheiben schneiden.
- Hähnchenbrust würfeln oder in Streifen schneiden. Mit 1 EL Öl und Gyrosgewürz marinieren.
- Zwiebel häuten und in Ringe schneiden. Zum Fleisch geben.
- Fleisch in einer Pfanne braten.
- Das Brot mit Soße bestreichen. Mit Gurke, Tomate, Salat und Fleisch belegen. Brot zusammenklappen und genießen.

Nährwerte pro Portion:	328 kcal	36 g EW	16g Fett	8g KH	2,2g Ballaststoffe
------------------------	----------	---------	----------	-------	--------------------