

Hamburger für 2 Personen

Tortillas

Vollkorn-Pfannkuchen

Hackfleisch - Möhren -
Frikadellen

Bananenhirse mit Heidelbeeren

Tortillas

2 Becher fettfreien und
ungesüßten Naturjoghurt1 Salatgurke
1 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Schälen Sie die Salatgurke und schneiden Sie die Kerne heraus. Danach reiben Sie sie ganz fein und geben Sie mit dem Olivenöl zum Joghurt. Danach schmecken Sie die Sauce mit Salz und Pfeffer ab und können damit eine gesunde Alternative zu fettreicher Mayonnaise bieten.

Für die Füllung verwenden Sie gebratenes Hähnchen, Salat, Avocado, gewürfelte Tomaten, Lauchzwiebel und Thunfisch, die Sie in kleinen Schälchen bereitstellen.