

Keto Burger-Buns

Zutaten für 6 Burger-Buns:

80g Mandelmehl hell
50g gemahlene Mandeln
30g Sesam und etwas mehr als Topping
25g Flohsamenschalenmehl
20g Frischkäse Doppelrahm, Natur
3 Eiklar
2 Teelöffel Backpulver
1 Teelöffel Salz
1 gehäufte Teelöffel Guarkernmehl
200ml heißes Wasser

Nährwerte für ein Burger-Bun a 70g:

2,5gKH/11,6gF/14,4gEW/144Kcal

Zubereitung:

1. Das Mandelmehl, die gemahlene Mandeln, die Sesamkörner und das Flohsamenschalenmehl in einer Rührschüssel kurz durchmischen.
2. Die Eiklar, Backpulver, Salz, Guarkernmehl und das heiße Wasser zur Mehlmischung geben und durchrühren.
3. Abschließend den Frischkäse zufügen und alles gründlich zu einem gleichmäßigen Teig verkneten.
4. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
5. Aus dem Teig 6 flache Burger-Buns formen, auf das Backblech setzen, mit den restlichen Sesamkörnern bestreuen und ca. 20-25 Minuten backen.

Die fertigen Buns vollständig auskühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

Keto Burger-Soße

Zutaten für ca. 250ml Burger-Soße:

100g Frischkäse Doppelrahm, Natur
50g passierte Tomaten
10g Senf
30g Gewürzgurke
60g Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
Flüssigen Süßstoff

Nährwerte für 100ml:

4,6gKH/9,6gF/3,4gEW/119Kcal

Zubereitung:

1. Die Gewürzgurken, die Zwiebel und die Knoblauchzehen fein zerkleinern.
2. Den Frischkäse mit den passierten Tomaten und dem Senf gründlich verrühren.
3. Die zerkleinerten Gurken mit den Zwiebeln und dem Knoblauch zur Frischkäsemasse geben und mit Pfeffer, Salz und dem Süßstoff abschmecken.
4. Die fertige Burger-Soße in ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Die Soße sollte innerhalb einer Woche aufgebraucht werden.

www.ketometabolic.de