

Hamburger

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 3.60

Nährwert pro Rezept

445 Kcal, 30 g Fett, 16 g KH

Zutaten

150 g Rindshackfleisch

30 g Toastbrot, fein gerieben

10 g Zwiebeln, gehackt

1 g Knoblauch, fein gehackt

70 g Eier

2 g Tonamat (RL Gewürz)

1

alles gut vermischen, braten