

## Hamburger

### Zutaten:

4	Vollkornbrötchen
4	Salatblätter
4	Scheiben Käse z.B.: Gauda
8	Scheiben Tomate
2	kleine saure Gurken
70 g	Hackfleisch
1/2 TL	Semmelmehl
1	Zwiebel
	Röstzwiebel
	Ketchup, Senf



### Zubereitung:

Die Brötchen halbieren und die Hälften mit Ketchup oder Senf bestreichen.

Das Gemüse waschen und ggf. in Scheiben schneiden.

Das Hackfleisch mit etwas Salz und Pfeffer würzen, die kleingehackten Zwiebeln mit dem Semmelmehl in das Hackfleisch geben und vermengen.

Flache Klopse formen und im heißem Fett beidseitig anbraten.

Nun den Hamburger mit dem gebratenem Hackfleisch, dem Käse und dem Gemüse belegen, zuklappen und reinbeißen :)

*Dazu kann man einen leckeren Milchshake schlürfen.*

## Milchshake

### Zutaten:

600 ml	Milch 1,5 % Fett
4 Kugeln	Vanilleeis
1 Stange	Vanillemark

### Zubereitung:

Die Milch und das Eis in einen Standmixer geben.

Die Vanillestange längst aufschneiden und das Vanillemark mit einem Teelöffel ausschaben und zur Milch geben.

Nun nur noch mixen und in einem hohen Glas und einem Trinkstäbchen servieren.

Guten Appetit