

# GRILLSPIESSE

## REZEPT FÜR 1 PORTION

### Zutaten:

- 35 g **MEVALIA Burger Mix**
- 45 ml Wasser
- 1TL Öl
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- 1 Knoblauchzehe (gepresst)
- 100 g Salatgurke
- 60 g Kartoffeln
- 30 g Cocktailtomaten



### Zubereitung:

Burger Mix in einer Schüssel mit den Gewürzen und dem Knoblauch gut vermischen. Mit Öl und Wasser vermengen und quellen lassen. In der Zwischenzeit 6 Holzspieße wässern. Kartoffeln in Scheiben schneiden und die Cocktailtomaten halbieren. Die Burgermasse in 3 gleich große Portionen teilen. Spieße aus dem Wasser nehmen und abtrocknen. Drei Spieße mit dem Burger Mix umwickeln (gut festdrücken) und auf die übrigen Spieße das Gemüse stecken. Alle sechs Spieße mit Öl bestreichen. Einen Plattengrill vorheizen und die Spieße dann etwa 8-10 Minuten braten. Mit Salatgurke garnieren und servieren.

### Tipp:

Eventuell mit Ketchup und getoastetem **MEVALIA Pan Carré** servieren. Die Spieße eignen sich bestens für Grillfeste im Sommer.

Nährwertangaben:	gesamtes Rezept
Energie	233,23 kcal
Fett	7,59 g
Kohlenhydrate	35,0 g
<b>Protein</b>	<b>2,72 g</b>
<b>Phenylalanin</b>	<b>92,51 mg</b>
<b>Tyrosin</b>	<b>62,10 mg</b>
<b>Leucin</b>	<b>134,87 mg</b>

Mevalia

LOW  
PROTEIN