



Zambalita.fit Recipes

Eating Healthier Can't be more simple!

Visit us today <https://zambalita.fit/>

Professional Nutrition, Exercise & Therapy

Members Only

All rights Reserved, Copyrights to Zamablita.fit, not to be replicated without written approval from the owner

Burger with Bun

TOTAL TIME: 50 minutes

SERVES 2



Ingredients

Bun:

- 3 tbsp almond flour.
- 1 ½ tbsp olive oil.
- 1 large egg.
- ½ tsp baking powder.

Burger:

- 750 g minced beef.
- ½ cup cheddar cheese (grated).
- 50 g butter.

- 2 tsp paprika.
- 2 tsp garlic powder.
- 2 tsp onion powder.

Direction

Bun:

1. In a small microwave safe bowl mix the baking powder and almond flour together until well combined and smooth.
2. Crack in the egg and add oil.
3. Whisk until completely
4. combined.
5. Microwave for 90 seconds on
6. high.
7. Slice the bun in half to create a top and

bottom.

Burger:

8. Mix the beef, paprika, onion powder, garlic powder and half of the cheese together; blend using hands.
9. Make four burgers. In a large frying pan, melt the butter and fry the burgers to your preference.
10. Top with the remaining cheese; melt and place burger on the bread bun..

همبرجر مع كايزر

الوقت الإجمالي: 50 دقيقة
الكمية: يكفي 2



المكونات

الخبز:

- 3 ملاعق كبيرة طحين لوز.
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- 1 بيضة كبيرة. نصف ملعقة صغيرة بيكنج بودر

البرجر

- 750 جرام لحم بقري مفروم.
- نصف كوب جبن شيدر (مبشور).
- 50 جرام زبدة.
- 2 ملعقة صغيرة بابريكا.
- 2 ملعقة صغيرة ثوم بودرة.
- 2 ملعقة صغيرة بصل بودرة.

طريقة التحضير

الخبز:

1. في وعاء صغير آمن للميكروويف ، اخلطي البيكنج بودر ودقيق اللوز معًا حتى يمتزجا جيدًا وينعموا.
2. يكسر البيض ويضاف الزيت وإخفقيهم معًا |
3. ضعهم في الميكروويف لمدة 90 ثانية على العالي.
4. قطعي الخبز إلى نصفين

البرجر:

1. اخلطي اللحم البقري والبابريكا ومسحوق البصل ومسحوق الثوم ونصف كمية الجبن معًا. امزج باستخدام اليدين. اصنع أربعة برجر.
2. في مقلاة كبيرة ، ذوبي الزبدة واقلي البرجر حسب الرغبة.
3. اضافة المتبقي من الجبنة فوق البرجر لتذوب
4. توضع البرجر على نصف الخبز و توضع فوقها النصف الآخر



Get A Free Consultancy session

<https://zambalita.fit/free-session>

Professional Nutrition,
Exercise & Therapy



Contact us:
happy@zambalita.fit

