










## Kid Burger

### Zutaten:

- 1 Vollkornbrötchen
- $\frac{1}{2}$  Putenschnitzel
- 1 Teelöffel Rapsöl
- wenig Salz und Pfeffer
- 1 Esslöffel Joghurt
- 1 Esslöffel Gewürzgurkenwürfel
- 1 Salatblatt
- einige Tomatenscheiben



### Zubereitung:

-  Brötchen waagrecht halbieren
-  Öl in einer Pfanne erhitzen und Putenschnitzel auf beiden Seiten kurz anbraten.
-  Mit Salz und Pfeffer würzen
-  Joghurt mit Gurkenwürfel verrühren und auf die Brötchenhälften verteilen.
-  Auf die untere Hälfte Salatblatt, Putenschnitzel und Tomaten-
-  Scheiben schichten.
-  Mit der oberen Brötchenhälfte bedecken.

### Tipp:

Für Geflügel eigenes Messer, Brettchen verwenden (Salmonellengefahr!)  
Hände immer gründlich waschen  
Dazu passen Mineralwasser, Früchtetees, Obst- und Gemüsesäfte