1A+1B Meat

Bagel mit Rohschinken und Schnittlauch-Mayonnaise

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Kirschtomaten in Scheiben schneiden und den Schnittlauch fein hacken. Die Mayonnaise mit dem Schnittlauch vermengen und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Bagel halbieren und mit der Schnittlauch-Mayonnaise bestreichen. Dann mit Eisbergsalat, Rohschinken und Kirschtomaten belegen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle bagel
- [ ] 40-50 g Rohschinken
- [ ] 100 g Kirschtomaten
- [ ] 10 g Eisbergsalat
- [ ] 1 EL Mayonnaise
- [ ] 1 Zweig frischer Schnittlauch
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**401 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**25 g**
Ballaststoffe	**14 g**
Eiweiß	**26 g**