1A+1B Meat

Bagel mit scharfer Mayonnaise und Rindswurst

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Mayonnaise mit dem Sambal Oelek vermischen. Die Gurke in Scheiben und den Bagel in der Mitte schneiden. Den Bagel mit der scharfen Mayonnaise bestreichen. Einige Gurkenscheiben darauflegen und mit der Rindswurst belegen. Mit Alfalfa abschließen und die restliche Gurke separat essen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle bagel
- [ ] 3 Scheiben Rindswurst
- [ ] 200 g Gurke
- [ ] 5 g Alfalfa
- [ ] 1 EL Mayonnaise
- [ ] 1 TL Sambal Oelek
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**346 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**23 g**
Ballaststoffe	**14 g**
Eiweiß	**19 g**