



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