1A+1B Fish

Bagel New York

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Gurke in Scheiben und die rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Den Bagel halbieren und mit dem Frischkäse bestreichen. Mit Rucola, geräuchertem Lachs, Gurke und roter Zwiebel belegen. Mit Meerrettich, Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle bagel
- [ ] 40-50 g geräucherter Lachs
- [ ] 1 EL Frischkäse light
- [ ] 200 g Gurke
- [ ] 10 g Rucola
- [ ] 1 EL rote Zwiebel
- [ ] ¼ TL Meerrettich
- [ ] ½ TL Zitronensaft
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**328 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**17 g**
Ballaststoffe	**14 g**
Eiweiß	**26 g**