1A+1B Fish

Bagel Oslo

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Tomaten in Scheiben, die rote Zwiebel in Ringe schneiden und die Petersilie fein hacken. Die Cocktailsoße herstellen, indem Quark, Mayonnaise, Tomatenmark und evtl. der Süßstoff gut miteinander vermengt werden. Die Garnelen mit der Cocktailsoße, Petersilie, dem Zitronensaft und etwas Pfeffer und Salz vermengen. Den Bagel aufschneiden und mit Buttersalat, Garnelen und roter Zwiebel belegen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle bagel
- [ ] 40-50 g Garnelen
- [ ] 10 g Buttersalat
- [ ] 90 g Kirschtomaten
- [ ] 2 TL magerer Quark
- [ ] 1 TL Mayonnaise
- [ ] 1 TL Tomatenmark
- [ ] 1 EL rote Zwiebel
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] Optional: flüssiger Süßstoff
- [ ] 2 g frische Petersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**300 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**14 g**
Ballaststoffe	**14 g**
Eiweiß	**23 g**