1A+1B Fish

Bagel Spicy Tuna

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Gurke in Scheiben schneiden, die rote Zwiebel würfeln und die Kapern fein hacken. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit griechischem Joghurt, roter Zwiebel, Kapern und Sambal vermengen. Mit scharfem Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen. Den Bagel halbieren, mit dem Salat belegen und die Thunfischsalat darüber verteilen. Mit Gurkenscheiben und Gartenkresse abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle bagel
- [ ] 40-50 g Thunfisch aus der Dose auf Wasserbasis
- [ ] 1 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- [ ] 150 g Gurke
- [ ] 10 g Salat
- [ ] 1 TL Gartenkresse
- [ ] 1 EL rote Zwiebel
- [ ] 1 TL Kapern
- [ ] 1 TL Sambal
- [ ] Prise scharfes Paprikapulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**274 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**11 g**
Ballaststoffe	**14 g**
Eiweiß	**27 g**