



1A+1B

Meat

Gesunder Bagel


Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das geräucherte Hähnchenfilet, die Kirschtomaten, Gurke, das Ei und die Avocado in Scheiben schneiden. Den Bagel halbieren und mit dem Romanalatblatt und den restlichen Zutaten belegen. Mit dem Honig-Senf-Dressing abschließen und noch extra mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Mit frischem Basilikum garnieren.

Zutaten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle bagel
- ☐ 1 EL PS. food & lifestyle honing-mosterddressing
- ☐ 25 g geräuchertes Hähnchenfilet
- ☐ ½ gekochtes Ei
- ☐ ¼ Avocado
- ☐ 1 Blatt Romana-Salat
- ☐ 50 g Kirschtomaten
- ☐ 100 g Gurke
- ☐ 2 g frisches Basilikum
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	375 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Fett	22 g
Ballaststoffe	15 g
Eiweiß	25 g