



1A+1B

Fisch

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

Weitere kohlenhydratarme rezepte finden sie auf www.psfoodandlifestyle.at