



1A+1B

## 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     |