1A+1B Fleisch

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**