



Bagel mit Lachs

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	1 St.
Dill, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Salatgurken	0.5 St.
Mini Romana	1 St.
Frischkäse, natur	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Bagel	4 St.
Räucherlachs	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel

1. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob raspeln. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Gurke waschen, ggf. schälen und in Scheiben schneiden. Salatblätter einzeln abtrennen, waschen und trocken schütteln.
2. In einer Schüssel Frischkäse mit Apfel und Dill vermengen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Bagels halbieren und nach Belieben toasten. Die Hälften jeweils mit etwas Apfel-Dill-Frischkäse bestreichen und die Unterseite mit Lachs, Gurken und Salat belegen. Oberseite daraufklappen und Bagel mit Lachs servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	422 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	8 g