

INGREDIENCIE

1 malé červené jablko
1 zrelé avokádo
1 hlávka zeleného kučeravého šalátu (lolo bionda)
1 balenie lucerny (40g)
1 lyžica malých kaparov
½ malé červené cibuľa
4 čerstvo upečené vegánske bagely (prírodné, celozrnné alebo so semienkami)
2 lyžice extra panenského olivového oleja
citrónová šťava
mleté čierne korenie
Garden Gourmet Vegánsky tuniak

🍴 4 PORCIÁCH

🕒 15 MIN

👤 JEDNODUCHÝ

Vyskúšajte tento úžasný bagel plnený zeleninou a doplnený novým Garden Gourmet Vuniakem, ktorý je plne rastlinný (vegánsky)! Jednoducho vynikajúce!

PRÍPRAVA

1. Nakrájajte zeleninu a jablká

Jablko so šupkou umyjeme a nakrájame na kocky. Avokádo rozpolíme, vyberieme kôstku, opäť rozkrojíme polovičky, dužinu olúpeme, nakrájame na kocky a pokvapkáme citrónovou šťavou. Nakrájajte cibuľu.

2. Smíchajte zeleninu s vunou

Zmiešajte cibuľu, kapary, jablko a avokádo dohromady a spojte sa senzačným vuniakem.

3. Dochutte šalát

Dochutte citrónovou šťavou, olivovým olejom a korením.

4. Zostavte si svoj bagel!

Bagely pozdĺžne rozpolíme a poukladáme hlávkovým šalátom. Navrch rozdeľte šalát s Garden Gourmet vegánským tuniakem, navrch rozdeľte lucernu a položte na ňu bageltop.

**CHECK OUT MORE RECIPES AT
GARDENGOURMET.COM**