

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



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. Dochuťte šalát

Dochuťte citrónovou šťavou, olivovým olejom a korením.

4. Zostavte si svoj bagel!

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

[CHECK OUT MORE RECIPES AT GARDENGOURMET.COM](https://www.gardengourmet.com)