

FRÜHSTÜCKS- BAGEL MIT LACHS UND MOZZARELLA

Zutaten

- 2 Körner-Bagel
- 2 Salatblätter & 3 Gurkenscheiben
- 3 Tomatenscheiben
- 2 Scheiben Lachs
- 2-3 Scheiben Mozzarella
- Remoulade, Tomatenmark
- Salz und Pfeffer

Einen Bagel aufschneiden, mit der Remoulade bestreichen und mit Salat, Lachs und Gurkenscheiben belegen. Den zweiten Bagel ebenfalls aufschneiden, mit Tomatenmark bestreichen und mit Salat, Tomate und Mozzarella belegen. Die Tomatenscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Auge isst mit bei diesem TOP—Fit-Frühstück:

- Vorteile vereint: gesunde Omega 3 Fettsäuren aus dem Lachs und Calcium und Eiweiß aus dem Mozzarella
- Ballaststoffe aus dem Bagel lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen und halten länger satt.
- Tomaten, Gurken und Salat geben den Frische-Kick und sind energiearm.

