

Bagel met zalm, roomkaas en veldsla



5 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	360 Kcal
Koolhydraten	8.7 g
Eiwitten	43.1 g
Vet	15.5 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 bagel van PS. life lower carb bread
- 50 g gerookte zalm
- 150 g komkommer
- 20 g zuivelspread light
- 20 g veldsla
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Bereid het deeg zoals vermeld op de verpakking en laat 50 minuten rijzen op kamertemperatuur. Verwarm de oven voor op 180 °C. Verdeel het deeg in vijf delen en vorm van ieder stuk deeg een plat rondje. Maak een gat in het midden van circa 3 cm doorsnede en bak dan circa 40 minuten op 180 °C. Laat afkoelen en snijd één bagel doormidden. Besmeer beide kanten met roomkaas light en beleg met gerookte zalm en veldsla. Breng op smaak met wat peper en zout. Snijd de komkommer in plakjes en eet er los naast.