

SLOŽENÍ

🍴 4 PORCE

🕒 15 MIN

👤 SNADNÝ

1 malé červené jablko
1 zralé avokádo
1 hlávka zeleného kadeřavého salátu (lolo bionda)
1 balení vojtěšky (40g)
1 lžice malých kaparů
½ malé červené cibule
4 čerstvě upečené veganské bagely (přírodní, celozrnné nebo se semínky)
2 lžice extra panenského olivového oleje
citronová šťáva
1 balení Garden Gourmet Veganský tuňák
mletý černý pepř

Vyzkoušejte tento úžasný bagel plněný zeleninou a doplněný novým Garden Gourmet Veggies tuňákem, který je plně rostlinný (veganský)! Prostě vynikající!

PŘÍPRAVA

1. NAKRÁJEJTE JABLKO, AVOKÁDO A CIBULI

Jablko se slupkou omyjeme a nakrájíme na kostičky. Avokádo rozpůlíme, vyjmeme pecku, opět rozkrojíme půlky, dužinu oloupeme, nakrájíme na kostičky a pokapeme citronovou šťávou. Nakrájejte cibuli.

2. SMÍCHEJTE S VUŇÁKEM

Smíchejte cibuli, kapary, jablko a avokádo dohromady a spojte se senzační Vunou.

3. DOCHUŤTE

Dochuťte citronovou šťávou, olivovým olejem a pepřem.

4. SMĚS NANDEJTE DO BAGELŮ A PODÁVEJTE!

Bagely podélně rozpůlíme a poklademe hlávkovým salátem. Navrch rozdělte salát s Garden Gourmet veganským tuňákem, navrch rozdělte vojtěšku a položte na ni bageltop.

**NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA
GARDENGOURMET.CZ**