

# Lachs-Bagel

## Ab 1. Umstellungswoche – morgens

Zutaten (1 Portion):	1	Bagel
	1-1 ½ TL	Meerrettich
	50 g	geräucherter Lachs
	2	Salatblätter
	50 g	Gurke
		Kresse

*Bagel mit Meerrettich bestreichen. Eine Hälfte mit Salatblättern, Lachs, Gurkenscheiben und Kresse belegen und mit der zweiten Hälfte abdecken.*



Pro Portion:      404 kcal      14,4 g Fett      3,9 BE