

ZUTATEN 4 PORTIONEN 15 MIN EINFACH

1 Packung Garden Gourmet Vuna
1 kleiner frischer roter Apfel
1 reife Avocado
1 Salat (Kopfsalat oder Eisbergsalat)
40g Alfalfa Sprossen
1 EL kleine Kapern
½ kleine rote Zwiebel
4 frisch gebackene Bagels (z.B. Vollkornbrot)
2 EL Olivenöl
Zitronensaft
gemahlener schwarzer Pfeffer

Probiere diesen leckeren veganen Bagel, gefüllt mit Gemüse und Sprossen und gekrönt mit dem veganen Garden Gourmet Vuna. Einfach lecker!

ZUBEREITUNG**1. 1. Zutaten schneiden**

Den Apfel waschen und mit der Haut in Würfel schneiden. Die Avocado in Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel in kleine Stücke schneiden.

2. 2. Sensational Vuna

Zwiebel, Kapern, Apfel und Avocado mit dem Vuna mischen. Danach mit Zitronensaft, Olivenöl und Pfeffer würzen.

4. 4. Bagel belegen

Die Bagels der Länge nach halbieren und mit Salat belegen. Die Vuna Mischung darauf verteilen, Alfalfa Sprossen darüber geben und mit dem Bagel Deckel zudecken.

**FINDE WEITERE REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.CH/DE**