

## INGREDIENCIE

1 malé červené jablko  
1 zrelé avokádo  
1 hlávka zeleného kučeravého šalátu (lolo bionda)  
1 balenie lucerny (40g)  
1 lyžica malých kaparov  
½ malé červené cibuľa  
4 čerstvo upečené vegánske bagely (prírodné, celozrnné alebo so semienkami)  
2 lyžice extra panenského olivového oleja  
citrónová šťava  
mleté čierne korenie  
Garden Gourmet Vegánsky tuniak

 4 PORCIÁCH

 15 MIN

 JEDNODUCHÝ

Vyskúšajte tento úžasný bagel plnený zeleninou a doplnený novým Garden Gourmet Vuniakem, ktorý je plne rastlinný (vegánsky)! Jednoducho vynikajúce!

## PRÍPRAVA

### 1. Nakrájajte zeleninu a jablká

Jablko so šupkou umyjeme a nakrájame na kocky. Avokádo rozpolíme, vyberieme kôstku, opäť rozkrojíme polovičky, dužinu olúpeme, nakrájame na kocky a pokvapkáme citrónovou šťavou. Nakrájajte cibuľu.

### 2. Smíchajte zeleninu s vunou

Zmiešajte cibuľu, kapary, jablko a avokádo dohromady a spojte sa senzačným vuniakem.

### 3. Dochutte šalát

Dochutte citrónovou šťavou, olivovým olejom a korením.

### 4. Zostavte si svoj bagel!

Bagely pozdĺžne rozpolíme a poukladáme hlávkovým šalátom. Navrch rozdeľte šalát s Garden Gourmet vegánským tuniakem, navrch rozdeľte lucernu a položte na ňu bageltop.

**CHECK OUT MORE RECIPES AT  
GARDENGOURMET.COM**