

## 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**