VUNA BAGEL VÉGANE

INGRÉDIENTS

4 PORTIONS | 15 MIN | FACILE

1 pot de Vuna Garden Gourmet

1 petite pomme rouge fraîche

1 avocat mûr

1 laitue

40g de germes de soja

1 cuillère à soupe de petites câpres

½ petit oignon rouge

4 bagels fraîchement cuits (par exemple du pain complet)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Jus de citron

poivre noir moulu

Essaie ce délicieux bagel végane, pleins de légumes et garni de notre fameux Garden Gourmet Vuna, qui a le même goût que le thon. Tout simplement délicieux !

PRÉPARATION

1. Préparation des légumes

Lave la pomme et coupe-la en cubes avec la peau. Coupe l'avocat en cubes et arrose de jus de citron.
Coupe l'oignon en petits morceaux.

2. Mélange des ingrédients

Mélange l'oignon, les câpres, la pomme et l'avocat avec le Vuna. Assaisonne ensuite avec du jus de citron, de l'huile d'olive et du poivre.

4. Préparation finale

Coupe les bagels en deux dans le sens de la longueur et garnis de salade. Étale le mélange Vuna sur le dessus, ajoute les germes de soja et couvre avec le dessus du bagel.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR