



Vollkorn-Bagel mit Hähnchenbrust

Foodbox

Zutaten für 2 Personen

- 1 Hand voll Rucola
- 4 Cocktailtomaten
- 50 g Parmesan
- 2 Vollkornbagels oder -brötchen (gerne auch mit Körnern)
- 2 TL grünes Pesto
- 100 g dünne Scheiben Hähnchenbrust

Zubereitung in 10 Minuten

- 1 Rucola waschen und trocken schütteln. Cocktailtomaten waschen und halbieren, ggf. vierteln. Parmesan entweder bereits gehobelt kaufen oder das Käsestück mittels Sparschäler in feine Späne hobeln.
- 2 Vollkorn-Bagels halbieren und die Unterhälften kurz rösten oder tosten und etwas abkühlen lassen. Pesto auf die untere Bagel-Seite streichen und mit Rucola, Hähnchenbrust, Cocktailtomaten und Parmesan belegen.
- 3 Bagel-Deckel auflegen und entweder mit einem langen Holz-Zahnstocher fixieren oder mit Alufolie/Frischhaltefolie umwickeln, damit alles gut zusammenhält.

Nährwerte pro Portion bzw. Stück

346 kcal, 1450 kJ

26,7 g Kohlenhydrate

27,3 g Eiweiß

14,3 g Fett

