



## BAGELS OG TORTILLAS MED KYLLINGEPÅLÆG OG LÆKKERT FYLD

4 STK

Opskriften er udviklet af: [muttis\\_vægttabsrejse](#)

### INGREDIENSER

#### HJEMMEBAGTE BAGELS

3 dl blendet havregryn glutenfri  
2 dl skyr neutral  
2 spsk hytteost Cheasy  
1 tsk salt  
2 tsk. bagepulver  
Et æg kun til pensling af bagelen  
Sesamfrø evt. gule og sorte

#### FYLD TIL BAGELS:

Sandwich kyllingeskiver  
Humus  
Feldsalat  
Radiser  
Div. grønt

#### TORTILLAS:

Små Tortilla pandekager  
Olivenolie  
Chilimayonnaise  
Rød spidskål  
Sandwich kyllingeskiver  
Avokado  
Evt. sesamfrø til pynt

### TILBEREDNING

#### HJEMMEBAGTE BAGELS:

Bland ingredienserne til bagels, form bollerne med våde hænder da dejen er lidt klistret. Pisk ægget sammen og pensle bollerne godt, drys med sesamfrø. Bag bagels i 20-25 min. ved 180 grader. Afkøl bollerne.

Pynt de afkølede boller, skær bollen igennem og smør hver bolle med et lag humus, feldsalat og sandwich kyllingepålæg. Pynt med radiser eller andet grønt.

#### TORTILLAS:

Vend tortilla pandekagerne på en varm stegepande med lidt olivenolie. Tag dem af varmen, når de er poppet lidt op. Top dem med chilimayonnaise, rød spidskål, kyllingepålæg og avokado. Pynt evt. med lidt sesamfrø.

