



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.

