



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## BAGEL ZALM EI



### Ingrediënten (voor 1 bagel)

- 1 bagel
- een handje ijsbergsla reepjes
- 1 lente-uitje
- een hard /zacht gekookt eitje
- 1 schel gerookte zalm
- 1 koffielepel [cocktailsaus](#)

### Bereidingswijze:

- Snij de bagel overlans doormidden en beleg.
- Was de ijsbergsla, snij in dunne reepjes en leg tussen de bagel.
- Snij de gerookte zalm eveneens in reepjes en leg op de ijsbergslasnippers.
- Was en kuis het lente-uitje en snij in ringetjes.
- Voeg een koffielepel [cocktailsaus](#) toe.
- Kook het eitje hard of zacht naar wens.
- De bagel doet dienst als eierdopje.
- Laat het smaken!