

Tomate-Mozzarella-Bagel mit Rucola

Brennwerte 1945 kJ | 465 kcal
 Eiweiß 20,0 g
 Kohlenhydrate 45,0 g
 Fett 9,0 g

Vorbereitung 15 Minuten
 Gesamtzeit 25 Minuten



FOOD FACTS

Der Basilikum-Aufstrich auf Basis der Deli Reform Omega-3 Daily sorgt für Cremigkeit und eine moderne, leichte Balance. Der Aufstrich ist reich an Omega-3 Fettsäuren, die der Körper braucht, aber nicht selbst herstellen kann. Somit ist dieser Bagel-Snack nicht nur lecker, er unterstützt auch die gesunde Ernährung.

Lust auf einen leichten Snack für zwischendurch? Dann ist unser Tomate-Mozzarella-Bagel mit unserer neuen [Deli Reform Omega-3 Daily](#) und Rucola genau das Richtige für dich! Dieser Bagel vereint die klassischen Aromen der Caprese – saftige Tomaten, cremiger Mozzarella und Basilikum – mit wertvollen [Omega-3-Fettsäuren](#) und der würzigen Note von Rucola. Der Bagel schmeckt nicht nur unglaublich gut. Er tut auch deinem Körper etwas Gutes. Perfekt für ein schnelles Frühstück, ein leichtes Mittagessen oder als gesunder Energiespender für zwischendurch. Probier's unbedingt aus!

Tomate-Mozzarella-Bagel mit Rucola

4 PORTIONEN  simpel

ZUTATEN FÜR DEN TOMATE-MOZZARELLA-BAGEL

2 Fleischtomaten
2 Kugeln Mozzarella
20 g Rucola
4 Bagel – gekauft oder selbst gebacken
60 g Basilikum-Aufstrich,
alternativ Deli Reform Omega-3 Daily
Salz und Pfeffer

OPTIONALE ZUTATEN

Olivenöl
Chiliflocken

1 VORBEREITUNG

Für die Tomate-Mozzarella-Bagel die Fleischtomaten und den Mozzarella in Scheiben schneiden. Den Rucola waschen und gründlich trocken schleudern.

2 BAGELS BELEGEN

Die Bagels aufschneiden und die Schnittflächen großzügig mit dem Basilikum-Aufstrich oder alternativ mit Deli Reform Omega-3 Daily bestreichen. Mit Tomaten- und Mozzarellascheiben belegen.

3 BAGELS GARNIEREN

Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Chiliflocken würzen. Zum Schluss mit Rucola garnieren, optional mit etwas Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

Tipp: Statt Basilikum lässt sich auch ein Rucola-Aufstrich zubereiten. Basilikum und Spinat dafür einfach durch frischen Rucola ersetzen. Nach Belieben lässt sich der belegte Bagel zusätzlich mit ein paar Tropfen Crema di Balsamico verfeinern. Das sorgt für eine elegante, leicht süß-säuerliche Note.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
<https://www.deli-reform.de/rezepte>