

# Recept: Bagel met Gerookte Zalm



Een gezonde en smaakvolle bagel met gerookte zalm die rijk is aan eiwitten en omega-3 vetzuren. Perfect voor een voedzaam ontbijt of lunch.

Foto: Unilever foodsolutions



Aantal personen: 1 persoon



Tijd: 5 minuten



Moeilijkheid: Makkelijk

## Ingrediënten:

Voor 2 persoon

<input type="checkbox"/> Bagel (volkoren)	1	doormidden gesneden	
<input type="checkbox"/> Roomkaas	2-3 el		
<input type="checkbox"/> Gerookte zalm	75-100 g		
<input type="checkbox"/> Komkommer	Enkele schijfjes		
<input type="checkbox"/> Peper	Naar smaak	zwarte peper	
<input type="checkbox"/> Citroensap	Optioneel	enkele druppels	



Plaats de ingrediënten op de driehoek.

# Bereidingswijze

## Bagel Voorbereiden

- Snijd de bagel doormidden.
- Rooster de bagel lichtjes in de broodrooster of pan (optioneel).
- Laat de bagel iets afkoelen zodat de roomkaas niet smelt.

## Roomkaas Aanbrengen

- Bestrijk beide kanten van de bagel gelijkmatig met roomkaas.
- Gebruik een botermes voor een mooie, gelijke laag.

## Zalm en Komkommer

- Leg de gerookte zalm voorzichtig op de onderste helft van de bagel.
- Voeg enkele dunne schijfjes komkommer toe voor frisheid en knapperigheid.
- Verdeel de ingrediënten mooi over het oppervlak.

## Afwerken en Serveren

- Kruid met een beetje zwarte peper naar smaak.
- Druppel eventueel wat citroensap over de zalm voor extra frisheid.
- Leg de bovenste helft van de bagel erop en serveer direct.
- Geniet van je gezonde en voedzame bagel!

## ☐ **Waarom is zalm zo gezond?**

Zalm is **heel gezond**.

Zalm bevat **goede vetten**.

Die vetten noemen we **omega-3**.

Omega-3 helpt je lichaam:

- minder **ontstekingen**
- een **gezond hart**
- een betere **bloeddruk**

Zalm bevat ook veel **eiwitten**.

Eiwitten helpen bij:

- sterke **spieren**
- een sterk lichaam

In zalm zit ook **kalium**.

Kalium helpt om je **bloeddruk goed te houden**.

Daarom is zalm een **goede keuze**

Een portie zalm van 75-100 gram bevat ongeveer 17-22 gram hoogwaardige eiwitten, die belangrijk zijn voor groei, herstel en spieropbouw. Zalm is ook een uitstekende bron van vitamine D, die een centrale rol speelt bij de gezondheid van je botten.