

# BAGEL AU CONCOMBRE

*au fromage frais et au poivre*



 1  10 min

*1 bagel • 100 g de concombre • 50 g de carré demi-sel • 1 poignée de graines germées • poivre du moulin*

- 1 Coupez le bagel en deux dans le sens de la longueur.
- 2 Mélangez les carrés de fromage frais avec un peu de poivre moulu, puis tartinez ce mélange sur le pain.
- 3 Épluchez le concombre, coupez-le en fines rondelles.
- 4 Garnissez le pain tartiné avec les rondelles de concombre et les graines germées.