# Bentô Bagel

Déjeuner sur le pouce. Pas grand chose dans le frigo. Du coup on bricole un bagel pour le midi avec un dessert.

**Ingrédients 1 bagel** : 1 pain bagel au sésame – 20g de fêta – 1 tomate mûre – 1/4 d'avocat – jus de citron

Coupez votre bagel en 2 dans le sens de la largeur. Faites-le griller à l'aide d'un grille-pain. Réservez.

Lavez votre tomate et coupez-la en quartiers 8 (morceaux en tout). Retirez les pépins. Réservez.

Pelez le 1/4 d'avocat et coupez-le en fines tranches. Versez du jus de citron pour éviter l'oxydation. Réservez.

Montez le bagel. Sur le morceau du bas, écrasez a la fourchette les morceaux d'avocat.
Répartissez les morceaux de fêta. Et les morceaux de tomate. Assaisonnez. Fermez le bagel.
Accompagnez ce bentô d'une compte et d'une tranche de banana nut bread pour un repas complet.

Bon appétit !