

REZEPT

Einfache Vollkornbagels mit wenigen Zutaten

Ob zum Frühstück oder Abendessen, mit diesem Rezept sind ganz einfach frische und leckere Bagels gezaubert, die garantiert fluffig werden.

ZUTATEN

– ergibt ungefähr 10 Bagels –

- 500 g (Weizen-)Vollkornmehl
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 3/4 Pck. Trockenhefe o. 1/2 Würfel Frischhefe
- 15 g Kokosblütenzucker
- 1 TL Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen und für knapp 10 Min. beiseite stellen
2. Die anderen Zutaten in einer Schüssel vermengen und das Hefewasser hinzugeben
3. Ordentlich und mindestens 10 Min. kneten. Meine Küchenmaschine nimmt mir hier die Arbeit sehr gut ab
4. Teig mit einem Tuch abdecken und knapp 2 Std. bei Raumtemperatur gehen lassen. Die Menge sollte sich verdoppeln
5. Nun wird der Teig in 9-10 gleich große Bälle geteilt. Mir fällt es etwas leichter, sie eben auf die Küchenwaage zu legen. Von der Menge her kommen dann knapp 80 - 85 g je heraus.
6. Nun die Bällchen platt drücken und mit den Fingern das typische Loch in der Mitte formen und von innen heraus den Bagel in die gewünschte Form bringen.
7. Während die Bagelrolinge noch etwas gehen können, wird parallel ein Topf mit Wasser und etwas Salz zum Kochen gebracht.
8. Jeder Bagelroling wird nun knapp 30 Sek. in dem kochenden Wasser je von beiden Seiten gekocht. Währenddessen wird der Backofen auf 200° C vorgeheizt.
9. Nun werden die Bagels mit etwas Öl bestrichen und nach Wunsch bestreut. Ich persönlich favorisiere hier Sesam.
10. Zum Schluss werden die Bagels bei 200° C Ober-Unterhitze für 15 - 20 Min. gebacken.

Soll der Teig nur vorbereitet und erst am nächsten Tag verarbeitet werden, kann die Menge an Hefe etwas reduziert werden und der durchgeknetete Teig anschließend im Kühlschrank gelagert. Vor dem Weiterarbeiten sollte der Teig noch kurz bei Zimmertemperatur aufwärmen.

Nährwerte pro Bagel (80g roh gewogen):

168 kcal | 33 g Kohlenhydrate | 0,8 g Fett | 4,4 g Protein

