

Bagels

Dieses Rezept ist berechnet für 18 Stück.
Die Zubereitungszeit beträgt etwa 2 Stunden 40 Minuten.

Zutaten

100 ml fettarme Milch
30 g Butter oder Diätmargarine
2 TL Fruchtzucker
Meersalz
30 g frische Hefe
200 g feines Weizenvollkornmehl
200 g Weizenmehl
50 g Ballaststoff-Müsli
20 g geschroteter Leinsamen
1 Eiklar

Außerdem:

Mehl für die Arbeitsfläche
2 EL Mehl zum Bestreichen
4-5 EL Körner zum Bestreuen

Zubereitung

Die Milch, die Butter in Flöckchen, Fruchtzucker und 1 Teelöffel Meersalz erhitzen, bis das Fett zerlaufen ist. 180 ml kaltes Wasser dazugeben. Die Hefe in die lauwarme Milch bröckeln und darin auflösen.

Die beiden Mehlsorten, das Müsli und die Leinsamen in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Vertiefung drücken und die Hefe-Milch-Mischung hineingießen. Mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig rühren. Abgedeckt etwa 15 Minuten gehen lassen.

Das Eiklar dazugeben, verkneten und noch einmal 30 bis 40 Minuten gehen lassen. Den Teig anschließend noch einmal durchkneten und zu 18 Kugeln von etwa 50 Gramm formen. In jede Kugel in der Mitte ein Loch drücken und die Ringe weitere 15 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit Backbleche mit Backpapier belegen und den Backofen auf 200°C vorheizen. Reichlich Wasser mit einem Esslöffel Meersalz aufkochen lassen. Darin jeweils einige Teigringe für etwa zwei Minuten ziehen lassen.

Die Ringe herausnehmen, auf die Bleche legen, mit Milch bestreichen und mit Körnern bestreuen. Für etwa 15 Minuten im Backofen backen und anschließend abkühlen lassen.

Diabetikerhinweis:

Pro Stück: 4 g Eiweiß, 3 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 493 kJ/118 kcal, 1½ Broteinheiten

