

Bagels

1 Eiweiß

Für 18 Stück

Zutaten:

100 ml fettarme Milch
30 g Butter oder Diätmargarine
2 TL Schneekoppe Fruchtzucker Schneekoppe
Meersalz mit Jod und Fluor
30 g frische Hefe
200 g feines Weizenvollkornmehl
200 g Weizenmehl
50 g Schneekoppe Ballast-Stoff-Müsli
20 g Schneekoppe geschroteter Leinsamen
1 Eiweiß Mehl für die Arbeitsfläche
2 EL Milch zum Bestreichen
4-5 EL Körner zum Bestreuen

Zubereitungszeit 160 Minuten

Zubereitung:

1. Milch, Fett in Flöckchen, Fruchtzucker und 1 Teelöffel Meersalz erhitzen, bis das Fett zerlaufen ist. 180 Milliliter kaltes Wasser dazugeben. Die Hefe in die lauwarme Milch bröckeln und darin auflösen.
2. Die beiden Mehlsorten, Müsli und 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. Eiweiß dazugeben und alles verkneten. Weitere 30 bis 40 Minuten gehen lassen.
3. Den Teig nochmals durchkneten und zu 18 Kugeln von etwa 50 Gramm formen. Jede Kugel in der Mitte durchdrücken. Die Ringe weitere 15 Minuten gehen lassen.
4. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 175 °C, Gas Stufe 3) vorheizen.
5. Reichlich Wasser mit 1 Esslöffel Meersalz aufkochen. Darin jeweils einige Teigringe etwa 2 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, auf die Bleche legen. Die Ringe mit Milch bestreichen, mit Körnern bestreuen und etwa 15 Minuten backen, abkühlen lassen.

Pro Stück

493/118 kJ/kcal

4 g Eiweiß

3 g Fett

18 g Kohlenhydrate

2 g Ballaststoffe
1,5 BE

Zum Bestreuen können sie Körner oder Kerne Ihrer Wahl verwenden.

Gut schmecken die Bagels mit
Sesamsamen, Leinsamen, Sonnenblumen-
kernen, Kürbiskernen oder auch Mohn, Jede Teigkugel mit dem
Zeigefinger in der Mitte durchdrücken, so dass ein etwa 3 Zentimeter
großes Loch entsteht. So bekommen die Bagels ihr typisches
Aussehen.