

PORTIONEN

11

ZEIT GESAMT

60 min

LEVEL

easy

Rezept

HELLE BAGELS

Bagels sind schon seltsam, da macht man Brötchen mit einem Loch in der Mitte – dabei sind doch Wurst auch in vollen Scheiben geschnitten und das Loch in der Mitte ist gleich wieder abgedeckt. Da man aber Bagels (historisch auch Beugel oder Beigel genannt) früher vor dem Backen kurz in heißem Wasser gekocht hat, beschleunigt das Loch in der Mitte das schnellere Garen und eine gute Krustenbildung.

Vielleicht ist die Bagelform auch die Rettung für viele **LowCarb-Brote** und Brötchen, die manchmal etwas zu feucht innen werden. Vielleicht einfach mal einen Bagel daraus machen, dann hat die Hitze mehr Angriffsfläche und vor allem von innen heraus die Möglichkeit, das Gebäck durchbacken zu können.

Ich hatte die Tage mal Lust darauf, Bagels zu backen, also sind die hier dabei heraus gekommen. Wenn Du Lust hast, es mir nach zu tun, wünsche ich Dir viel Spass beim Backen und Essen.



ZUTATEN

Nasse Zutaten:

- 500 ml Buttermilch
- 100 ml heißes Wasser
- 2x Trockenhefe = 16 g
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)

Trockene Zutaten:

- 1 TL Haushaltszucker oder Honig (wird von der Hefe verarbeitet und hat keinen Einfluss auf die Werte des Endproduktes) – wer das allerdings nicht möchte, lässt den Zucker oder Honig weg
- 60 g Mandelmehl
- 70 g Bambusfasern (und – nein, die kann man nicht ersetzen)
- 30 g Haferfasern
- 60 g Proteinpulver neutral
- 50 g Buchweizenmehl
- 30 g Flohsamenschalenmehl
- 50 g Sesamkörner für in den Teig
- 1 TL Salz
- 15 g geeignetes LC Backpulver

10-20 g Sesamkörner zum Dekorieren und etwas Olivenöl



Und wie belegt man einen Bagel, so dass nichts durch das Loch in der Mitte fällt?

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Das heiße Wasser zur Buttermilch geben, so dass eine lauwarme Flüssigkeit entsteht, dann 1 TL Haushaltszucker (wird von der Hefe komplett verarbeitet) und die Hefe hinzugeben und zu Seite stellen.

SCHRITT 2

Wiege die weiteren trockenen Zutaten ab und mische sie gut untereinander durch.

SCHRITT 3

Inzwischen sollte die Hefe angefangen haben, in der lauwarmen Buttermilch Blasen zu werfen. (Wenn nicht, warte noch einen Moment, bis das der Fall ist.) Gib nun die beiden Eier dazu und verrühre alles miteinander.

SCHRITT 4

Heize den Ofen auf 200 Grad Umluft vor.

Währenddessen gib' jetzt die trockenen Zutaten dazu und knete den Teig, bis dieser eine gut formbare Masse geworden ist. Knete auf einer etwas mit Bambusfaser o.ö. bemehlten Unterlage den Teig zu einer ca. 7-10 cm dicken Rolle, denn dann kannst Du gleichmäßig dicke Scheiben schneiden und so den Teig in gleichmäßige Mengen teilen. Bei mir sind dabei 11 Stück herausgekommen.

SCHRITT 5

Rolle nun jede Scheibe zu einer ca. 15 cm gut fingerdicken Wurst, die Du dann in einen Kreis legen und die beiden Enden miteinander verbinden kannst. Je nachdem, wie Du Deine Bagels nachher haben möchtest, kannst Du sie von einer Seite her in Sesamkörner legen und oder mit einem Messer entsprechende Muster in Deine Bagel ritzen. Danach pinsel etwas Olivenöl darüber, bevor die Bagel auf einem gelochten Blech oder einem mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegtem Backgitter in den Ofen kommen.

SCHRITT 6

Backe die Bagels für 10 min bei ca. 200 Grad Umluft und weitere ca. 20 min bei 150 Grad Ober-/Unterhitze. Sollten sie zu dunkel werden, decke sie für den zweiten Teil des Backens mit Alufolie ab.