



Bayernglück

BAGELS

Zutaten

180 g Mehl
250 g Magerquark
1/2 Pck Backpulver
10 g kernige Haferflocken
1/2 TL Salz
4 EL Haferdrink "Das Original"
50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

etwas Haferdrink zum Bepinseln
Haferflocken zum Garnieren



Schwierigkeitsgrad: leicht



Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten



Zutaten für ca. 10 Portionen



Kaloriendichte: mittel



Ernährungsform: vegetarisch

Zubereitung

1. Alle Zutaten für den Teig miteinander verkneten. Zu einer Kugel formen und abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.
2. Den Backofen auf 180 Grad O/U vorheizen.
3. Den Teig in 6 Stücke teilen. Rund formen und mithilfe eines Kochlöffels den Bagel formen oder den Teig in die Mulden einer Donut-Backform geben.
4. Den Bagel mit Haferdrink bepseln und mit Haferflocken garnieren. Zerknülltes Backpapier in die Mitte der Bagels verteilen, damit sie sich beim Backen nicht verformen.
5. Bei 180 Grad etwa 25 Minuten backen.

