Ideal zum Auffüllen deiner Energiespeicher!

Vollkornbagels - süß oder deftig

Nachdem du dich beim Sport ausgepowert hast, solltest du deine geleerten Speicher wieder auffüllen. Mit unseren Vollkornbagels ist dies kein Problem. Ob du dabei eher süß oder salzig bevorzugst, bleibt ganz dir überlassen. Hauptsache lecker ist hier die Devise.

Für 6 Bagels benötigst du:.

Für die herzhafte Variante:

250 Vollkornmehl (hier Dinkelvollkorn)
1/2 Würfel frische Hefe
50ml lauwarme Hafermilch (ungesüßt)
100ml lauwarmes Wasser
1 Prise Salz

Zusätzlich für die süße Variante:

70g Datteln (ungesüßt, ungeschwefelt)
1 TL Zimt
1 TL Honig

Und so einfach geht's:

1. Löse die Hefe in der lauwarmen Hafermilch auf. Gib dann 1 EL des Vollkornmehls dazu und rühre alles gut durch. Lass den Vorteig an einem warmen, nicht zugigen Ort stehen und gehen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
2. Rühre dann die restlichen Zutaten unter und knete alles zu einem homogenen Teig. Wenn du die Bagels in der süßen Variante machen möchtest, solltest du die Datteln vorher in kleine Stücke schneiden und erst dann mitkneten.
3. Decke den Teig ab und lass ihn wieder an einem warmen, nicht zugigen Ort für 60 Minuten gehen.
4. Nimm den Teig aus der Backschüssel und teile ihn in 6 gleich große Portionen. Forme eine Kugel, drücke in der Mitte ein Loch hinein und zieh es leicht nach außen, bis du einen kleinen Bagel geformt hast und lege ihn beiseite.
5. Setze einen Topf mit heißem Wasser auf. Bring es zum Kochen. Gib dann die Bagels nacheinander in den Topf und lass sie von jeder Seite für 30 Sekunden kochen. Nimm sie dann gleich heraus und lege sie auf ein Backblech.
6. Backe die vorgekochten Bagels im vorgeheizten Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze für ca. 15-18 Minuten, bis sie schön goldbraun geworden sind.
7. Danach musst du sie nur noch aus dem Backofen nehmen, abkühlen lassen und schon kannst du sie genießen.

Für die herzhafte Variante schmeckt Frischkäse mit verschiedenem Gemüse, wie beispielsweise gesundem Ruccola, Avocado oder frischer Kresse ganz wunderbar. Die süße Variante harmoniert auch mit Frischkäse, zuckerfreier Marmelade oder weiterem Obst ganz fantastisch.

Wir wünschen guten Appetit!

FÜHL DICH SPORTGESUND