

Θρεπτικά BAGEL

Συστατικά για 8 BAGEL:

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ (ανά ρολό bagel):

- 4,5 g φυτικές ίνες
- Πρωτεΐνη 9,4 g
- Λίπος 2,2 g
- Υδατάνθρακες 24,1 g
- 150 θερμίδες

Ζύμη:

- 1 κούπα πολύ καλά αλεσμένη βρώμη σε αλεύρι ή αλεύρι βρώμης (120g)
- 1 κούπα αλεύρι ζέας ή αλεύρι βρώμης ή ολικής άλεσης (120g)
- 2 κ. της σούπας κορν φλαουρ
- 4 κ. του γλυκού baking powder
- Προαιρετικά $\frac{1}{4}$ κ.γ. γλυκάνισο
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 2 κούπες ελληνικό γιαούρτι (2% -5%) για τους vegan ή lactose free = γιαούρτι καρύδας ή σόγιας (460g)

*τα vegan γιαούρτια είναι πιο υδαρή οπότε ίσως χρειαστεί 1-2 κ.σ έξτρα αλεύρι

Σποράκια για το ντεκόρ και την θρέψη!

- 1 κουταλιά της σούπας σπόρους chia
- 2 κουταλιές της σούπας σουσάμι
- 1 κουταλιά της σούπας λιναρόσπορος ή κολοκυθόσπορος
- 1 κουταλιά της σούπας σπόροι κάνναβης

Άλειμμά νερού

- 1/2 κούπα νερό σε θερμοκρασία δωματίου
- 1 κ.γ. σόδα

Οδηγίες:

1. Σε ένα μπολ, ανακατεύουμε καλά το αλεύρι βρώμης, το αλεύρι, το κορν φλαορ και το αλάτι.
2. Προσθέτουμε το γιαούρτι χρησιμοποιώντας μια μαριζ μέχρι να αρχίσει να σχηματίζεται η ζύμη.
3. Μεταφέρουμε τη ζύμη σε αλευρωμένη επιφάνεια και πιέζουμε 3-4 φορές, αλλά όχι περισσότερο. (δεν χρειάζεται να ζυμώσετε πραγματικά τη ζύμη)
4. Κόβουμε τη ζύμη σε 8 ίσα κομμάτια και πλάθουμε σε σχοινιά από κουλούρια ή πλάθουμε μπάλες και τρυπάμε στην μέση.
5. Σε ένα μπολάκι βάζουμε 1/2 κούπα νερό + 1 κ.σ. μαγειρική σόδα.
6. Βουτάμε ένα πινέλο μαγειρικής στο νερό και απλώνουμε λίγο νερό πάνω στα bagel και μετά πασπαλίζουμε με τους σπόρους.
7. Τοποθετούμε τα bagel πάνω στο ταψί που έχουμε στρώσει με αντικολλητικό χαρτί.
8. Ψήνουμε στους 190C για 25 λεπτά.

9. Αφήνουμε το να κρυώσουν για 15 λεπτά και απολαμβάνουμε!

TIPS :Τέλειο για πρωινό μαζί με βούτυρο καρπών και φρέσκα φρούτα ή μαρμελάδα

- Με κρεμώδες τυρί και λαχανικά
- Με χούμους
- Με αβοκάντο και αυγό
- Σκέτο σαν σνάκ



