

Bagels mit Skyr

Zutaten | 4 Portionen

250 g	Skyr
250 g	Mehl (z.B. Type 405)
1 Prise	Salz
1 TL	Backpulver
1	Eigelb
etwas	Sesam und Mohn zum Bestreuen

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Den Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Skyr, Mehl, Salz und Backpulver zu einem Teig verkneten und abgedeckt für ca. 30 Minuten kühl stellen.
- Anschließend den Teig in 4 Stücke teilen. Kugeln formen, diese etwas paltdrücken und in die Mitte ein Loch formen. Die Bagels anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
- Eigelb verquirlen, die Bagels damit einstreichen und nach Wunsch mit Sesam oder Mohn bestreuen.
- Anschließend ca. 25-30 Minuten im Backofen backen.

Tipp:

Die Bagels können auch mit anderen Ölsaaten, wie z.B. Sonnenblumenkernen und oder Leinsamen, bestreut werden,

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 125 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
277.5 kcal	3.3 g	46.75 g	15.0 g	106.75 mg