MARÍA



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Bagels caseros

30min · 4 raciones · 368 kcal

Ingredientes

- **250 gr** harina
- **1 cda.** levadura
- **1 cda.** sal
- **1** huevo
- **1** yogur natural o queso fresco batido
- Semillas
- Huevo batido

POR RACIÓN

Proteínas	**17 g**
Grasas	**10 g**
Hidratos	**51 g**
Fibra	**2,3 g**

Elaboración

1. Mezclar todos los ingredientes (harina, levadura, sal, huevo y el yogur) hasta integrarlos bien.
2. En caso de admitir o necesitar más harina, añadirla sin problema.
3. Precalentar el horno a 190º.
4. Dividir la masa en porciones (dependerá del tamaño que se quiera), redondearlas y hacer el agujero en el centro.
5. Poner los bagels en papel de horno, pincelarlos con huevo batido y añadir las especias al gusto.
6. Hornear durante 25 minutos a 190º.

RECOMENDACIONES

Rellenos utilizados: brotes de lechuga, maíz, tomate, heura y pesto (tipo kebab); jamón serrano, tomate rallado y aove.
En lugar de papel de horno se puede usar un tapete de silicona, que es reutilizable y se limpia fácilmente.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy