MARÍA



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Bagel relleno

20min · 4 raciones · 323 kcal

Ingredientes

- **300 gr** harina
- **300 gr** yogur natural
- Levadura en polvo
- Especias, en mi caso el sazonador "bowl topping"

POR RACIÓN

Proteínas	10 g
Grasas	3,2 g
Hidratos	62 g
Fibra	2 g

Elaboración

1. En un bol mezclamos todos los ingredientes con mucha paciencia hasta obtener una masa que no se pegue a las manos
2. Con la bola ya lista, dividimos en trozos, damos forma y hacemos el agujero característico de los bagel
3. Pincelamos cada uno con AOVE y añadimos semillas (yo usé de sésamo)
4. Metemos al horno (precalentado) a 180° durante 12 minutos y a 200° otros 7 minutos para que se dore; en airfryer será menos tiempo ya que el calor se concentra más
5. Dejamos atemperar un poco y es hora del montaje, en mi caso: hummus casero, canónigos y queso fresco de cabra

RECOMENDACIONES

Un buen consejo es echarse un poquito de AOVE en las manos para que la masa sea más manejable. Otro consejo es poner en el agujero del bagel una boquilla con un poco de AOVE para que no se cierre al hornear.

Hecho con CookNest