MARÍA



PAN Y BOLLERÍA

Bagels de avena

2 raciones · 729 kcal

Ingredientes

- **150 gr** harina de avena
- **150 gr** yogur natural
- **1** cdita impulsor, sal y hierbas provenzales
- Huevos
- Semillas de amapola
- Aguacates
- Jamón ibérico
- Queso crema
- Canónigos

POR RACIÓN

Proteínas	**32 g**
Grasas	**41 g**
Hidratos	**63 g**
Fibra	**14 g**

Elaboración

1. En un bol juntamos la harina, el yogur y las especias y mezclamos
2. Cuando no podamos más con la cuchara, amasamos con las manos
3. Dividimos la masa en 2, hacemos un agujero en el centro, damos forma y colocamos en una bandeja con papel de horno
4. Pincelamos con huevo y decoramos con semillas de amapola
5. Horneamos 20 minutos a 190°
6. Para el relleno batimos un par de huevos y los añadimos en una sartén con aove
7. Colocamos el bagel abierto encima y damos la vuelta con mucho cuidado
8. Colocamos toppings al gusto: aguacate en láminas, queso crema, canónigos y jamón serrano
9. Cerramos el bagel y cortamos a la mitad

RECOMENDACIONES

Podéis usar otras semillas o pipas de calabaza en lugar de semillas de amapola

Hecho con CookNest