The Green Fork



PA I PASTISSERIA · VEGÀ

Bagels amb massa mare

30min · 4 racions · 340 kcal

Ingredients

- **500g** de farina de força
- **300g** d'aigua
- **10g** de sal
- **100g** de massa mare activa
- **2 cullerades** d'agave
- Llavors

PER RACIÓ

Proteïnes	10 g
Greixos	2 g
Hidrats	76 g
Fibra	4 g

Elaboració

1. Afegir tots els ingredients a un bol i barrejar primer amb una cullera i després amb espàtula per integrar-ho tot
2. Tapar la massa i deixar tota la nit a temperatura ambient perquè doble la seva mida
3. Desgasificar la massa i tallar-la en porcions iguals
4. Donar-li la forma als bagels i col·locar-los sobre una safata amb paper de forn
5. Tapar i deixar créixer de nou durant uns 30min
6. Bullir cada bagel durant 1min aprox.
7. Repartir les llavors per sobre
8. Coure al forn a 180°C durant 25-30min

Fet amb CookNest