The Green Fork



PA I PASTISSERIA · VEGÀ

# Bagels casolans

1h30 · 4 racions · 130 kcal

## Ingredients

Barreja d'1cda de sucre + 1cdta de llevat sec + 80ml d'aigua templada (deixar activar el llevat durant 15-20min)

**240g** de farina de blat

**80ml** d'aigua templada

Sal

Toppings (opcional): romaní i sèsam

PER RACIÓ

| | |
|---|---|
| Proteïnes | 4,5 g |
| Greixos | 1 g |
| Hidrats | 21 g |
| Fibra | 1,5 g |

## Elaboració

1. Amassar durant 10min, tapar i deixar créixer durant 1h
2. Tornar a amassar per treure l'aire i tallar en 4 parts iguals
3. Afegir el romaní i tornar a amassar (opcional)
4. Donar forma als bagels i bullir durant 2-3min
5. Afegir sèsam per sobre (opcional)
6. Coure al forn a 180°C durant 20-25min

Fet amb CookNest



**Totes les receptes de The Green Fork**

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork