



## Protein-Bagel

### Description

für 9 Stück  
ZUTATEN

360 g Dinkelmehl  
480 g Magerquark  
3 TL Backpulver  
1.5 TL Salz  
Sesam & Mohn als Topping

### ANLEITUNGEN

Zunächst den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. In einer Schüssel Magerquark, Dinkelmehl und Backpulver vermengen. Je nach Bedarf noch mehr Dinkelmehl oder Quark zum Teig hinzugeben.

In gleich große Teile aufteilen und mit den Handflächen zu einer ringförmigen Schlange formen. Die jeweiligen Enden miteinander verbinden, sodass ein Ring entsteht.

Die Bagels auf das Backblech mit Backpapier legen und mit Sesam und Mohn bestreuen. Beides kann etwas in den Teig gedrückt werden, damit das Topping besser befestigt ist und für 15 Minuten in den Backofen geben.

### NÄHRWERTE

Calories: 178kcal Protein: 12g

default watermark



**Category**

1. Kuchen und Kekse

**Date Created**

Juli 21, 2024

**Author**

jeanny

*default watermark*