

Lala LuniX be green

# VEGANE BAGEL



[lalalunix\\_begreen](https://www.instagram.com/lalalunix_begreen)



[www.lalalunix.de](http://www.lalalunix.de)

## Das brauchst Du

# ZUTATEN

- 15g frische Hefe
- 220g Weizenmehl Typ 1050
- 220g Dinkelmehl fein Typ 630
- je 2 EL Mohn / Sesam / Thymian  
gerebelt / Kümmel / Salz / Knoblauch  
frisch
- Olivenöl
- 100ml lauwarmes Wasser
- 500ml Wasser im Topf



8 Personen



2,5 h



20 Minuten



2,60 €\*  
\*anteilig auf die benötigten Mengen

1. Hefe ca 1 Std. vorher aus dem Kühlschrank nehmen
2. Mehl, Hefe (zerbröseln) und Wasser zu einem homogenen Teig verkneten und mindestens 10 Minuten kneten
3. Die Teigkugel mit etwas Olivenöl bestreichen und 2 Stunden abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen
4. Kugeln in 8 Teile teilen (pro Teil etwa 80g) und kugeln
5. mit einem Holzlöffel ein Loch in die Mitte stechen und den Löffel drehen, sodass das Loch größer wird
6. Anschließend nochmals 30min ruhen lassen und in dieser Zeit das Wasser im Topf zum sieden bringen
7. Die Bagels von jeder Seite je 1 Minute vorkochen
8. Mohn, Sesam, Thymian, Kümmel & Salz mischen und auf jeweils 4 Bagel geben
9. Backofen auf 200 Grad vorheizen und auf mittlerer Schiene bei Umluft backen, ca 20min (bis sie goldbraun sind)

Mehl, Olivenöl und Gewürze  
gibt es auch in Unverpacktläden