



Dinkel-Hafermilch-Bagel

Zubereitungszeit: 60 Minuten
Grundmenge: 8 Bagel oder Brötchen

Zutaten Teig:

- 400 g Dinkelmehl Type 630
- 240 ml Hafermilch, lauwarm
- 2 TL Salz
- 20 g Hefe, frische
- 1 TL Zucker
- 1 EL Balsamico, bianco
- 50 g Leinsamen



Sonstiges:

- 2 Donutbleche, 6er
- Butter für die Form
- Saaten für das Topping

Zubereitung:

1. Hefe in der Milch auflösen
2. Alle Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken 10 Minuten kräftig durchkneten
3. Teig bedecken und an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen
4. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in ca. 95 g schwere Stücke aufteilen
5. Teiglinge zu ca. 15 cm langen Strängen formen. Strang zu einem Kreis legen und die Enden leicht umeinanderschlingen
6. In die Form legen und leicht flach drücken. Mit Wasser einpinseln und Saaten darauf verteilen. Bagels weitere 10 Minuten gehen lassen
7. Zwischenzeitlich den Backofen auf 50°C Umluft vorheizen
8. Bagels 10 Minuten backen
9. Temperatur auf 210°C Umluft erhöhen und die Bagels 18-20 Minuten backen. Sie sind fertig, wenn sie leicht hohl klingen, sobald man mit dem Finger auf die Unterseite klopft
10. Bagels aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen

Wenn die Bagels oben schon schön braun sind, aber noch nicht hohl klingen, sobald man auf die Unterseite klopft, einfach nochmal 2-3 Minuten ohne Form backen.