



**BISSEN  
BESSER**

# Protein Bagel

Zubereitung **15 MIN**

Gesamt **45 MIN**

Schwierigkeit **LEICHT**

Kalorien / Portion **309 KCAL**

## ZUTATEN | 4 Portionen

## ZUBEREITUNG

<b>200 g</b>	Dinkelmehl (Type 630)
<b>1 geh. TL</b>	Backpulver
<b>0,5 TL</b>	Salz
<b>1</b>	Ei
<b>250 g</b>	Magerquark
<b>2</b>	Eigelbe
<b>1 EL</b>	Milch
<b>1 EL</b>	Sesamsamen, hell
<b>1 EL</b>	Sesamsamen, schwarz

- 1 Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober-/ Unterhitze) vorheizen.
- 2 Dinkelmehl, Backpulver und Salz mischen. Ei und Magerquark verquirlen und mit der Mehlmischung zu einem glatten Teig verkneten. In vier gleich große Portionen teilen und zu einer Kugel formen. Mit einem Kochlöffel in jede Teigkugel ein Loch drücken und zu einem Bagel formen.
- 3 Bagels auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Eigelb und Milch verquirlen und die Oberfläche der Bagels damit bestreichen. Mit Sesamsamen bestreuen. Für 25-30 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen goldbraun backen.
- 4 Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und beliebig belegen.

## NÄHRWERTE

Nährwerte	pro Person
Energie	1.293 kj (15%)
Kalorien	309 kcal (15%)
Kohlenhydrate	42 g
Fett	7 g
Eiweiß	22 g