

Backform Donuts



Art.-Nr. 661042



STÄDTER®

Dinkel-Vollkorn-Bagel

ERGIBT 12 BAGELS | ARBEITSZEIT: CA. 45 MINUTEN | BACKZEIT: CA. 15-20 MINUTEN

Zutaten für den Teig: 20 g frische Hefe, 125 ml lauwarmes Wasser, 250 g Dinkel-Vollkornmehl, 4 EL Olivenöl, 1 TL Ahornsirup/Agavendicksaft oder Birkenzucker, 1 Prise Salz, verschiedene Körner (Sesam, Mohn, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen) |

Zutaten für das Hummus: 1 Dose Kichererbsen (400g/250g Abtropfgewicht), 1-2 Zehen Knoblauch, 2 TL Zitronensaft, 2 TL Olivenöl, 3-4 TL Sesampaste (Tahin), 1 TL Salz, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprikapulver, edelsüß | **Außerdem:** frischer Salat, Avocado, Granatapfelkerne

Zubereitung der Bagels:

Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und ca. 5 Min. quellen lassen. Das Mehl zusammen mit allen anderen Zutaten und der aufgelösten Hefe zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig ca. 20 Min. abgedeckt ruhen lassen. Anschließend ca. 1 cm dick ausrollen. Die Bagels mit einem Kreisausstecher (Ø 8 cm) ausstechen. Für das Loch in der Mitte einen Ausstecher der Größe Ø 2-3 cm nutzen. Mit etwas Wasser bepinseln und mit den Körnern bestreuen. Die Teiglinge in eine Donut-Backform legen und ggf. etwas andrücken. Die Bagels ca. 20 Min. abgedeckt gehen lassen und anschließend bei 200 °C Ober-/Unterhitze

(180 °C Umluft) ca. 15–20 Min. backen. Die gebackenen Bagels aus der Form lösen und abkühlen lassen.

Zubereitung des Hummus:

Die Kichererbsen abtropfen lassen und mit den anderen Zutaten fein pürieren. Beim Abschmecken beachten, dass die Kichererbsen in Dosen bereits gesalzen sind. Sollte das Hummus etwas zu fest sein, etwas Wasser zugeben. Die Bagels waagrecht aufschneiden, mit etwas Hummus bestreichen und nach Belieben mit Salat, Avocado und Granatapfelkernen belegen.

