

Amaranth – Bagels

Dieser Beitrag enthält Werbung für Werz Naturkornmühle GmbH & Co. KG. Heute präsentiere ich euch ein wunderbares Rezept aus der Kategorie „Brot & Brötchen“. Es ist zugleich das erste Rezept dieser Art auf meiner Seite: **BAGELS!** Sehen die wohlgeformten Brötchenringe nicht zum Anbeißen lecker aus?!



Bei diesem Rezept wurde auf viele Allergene verzichtet, um die leckeren Bagels so verträglich wie nur möglich herzustellen. So sind die Amaranth-Bagels **FREI VON: Gluten, Weizen, Mais, Soja, Laktose, optional Milch, Ei und Fruktose.**

Obwohl die Bagels frei von vielen Bestandteilen sind, ist die Textur weich, feucht und schmackhaft zugleich. Zusätzlich sind die Bagels mit ihrem hohen Ballaststoffgehalt, durch die Reis-Mehlmischung, gepufften Vollkorn Amaranth und Flohsamenschalenpulver, gesund und sehr gut sättigend. Handelsübliche Vollkornbackwaren sind für ihre kompakte Textur bekannt. Diese Bagels hingegen sind zwar minimal fester, als aus hellen glutenfreien Mehlen hergestellt, aber trotzdem herrlich feinporig und wohlschmeckend! Die nötige Luftigkeit bringt der [gepuffte Amaranth](#) von Werz in den Teig! Normalerweise wird gepufftes glutenfreies Getreide als Basis für Müsli verwendet, aber zum Auflockern von glutenfreien

Teigen eignet sich das Produkt ganz ausgezeichnet! Gerne koche ich mir zum Frühstück einen Amaranth-Brei. Die warme, flaumige Speise schmeckt pur, mit Gewürzen oder Früchten einfach köstlich! Das Rezept für das Amaranth-Frühstück seht ihr [HIER](#).



Wie ihr bereits entdecken konntet, sind die Bagels ohne Mais hergestellt. Als Basismehl kommt die „[Helle Reis-Mehlmischung](#)“ von Weiz zum Einsatz. Die Bestandteile dieser Mischung sind: Reisvollkornmehl, Reisstärke und Johannisbrotkernmehl. Mit nur wenigen Zutaten, und somit frei von vielen Zusätzen, eignet sich die maisfreie Mehlmischung auch bestens für Kuchenteige! Je nach Geschmack können die Bagels mit Mohn oder Sesam bestreut werden. Wer möchte, kann die Bagels jedoch auch ohne zusätzlichen Belag backen. Die Amaranth – Bagels lassen sich sehr gut einfrieren. Hierzu die Bagels komplett auskühlen

lassen, dann waagerecht teilen und luftdicht verschlossen einfrieren. So können die beiden Bagels-Hälften direkt aus dem Gefrierschrank in den Toaster zum Aufbacken gegeben werden. Im Nu stehen dann frisch aufgebackene Bagels zur Verfügung!



Hier das

Rezept für 6 Amaranth – Bagels:

Für den Teig:

$\frac{1}{2}$ Würfel Frischhefe ODER 1 P. Trockenhefe
200ml Wasser, lauwarm
225g [Helle Reis-Mehlmischung](#) von Werz
25g [Vollkorn-Amaranth gepufft](#) von Werz
5g Flohsamenschalenpulver
1 TL Salz
25g Butter oder Margarine, flüssig
1 TL [Agavendicksaft](#)* von Werz
1 TL Essig

Außerdem:

1 EL [Agavendicksaft](#)* von Werz für das Kochwasser
1 Eiweiß oder Ei-Ersatz zum Bepinseln
Sesam oder Mohn zum Bestreuen
1 Liter Wasser

1. Den Teig herstellen. Die Hefe, egal ob Frisch- oder Trockenhefe, im lauwarmen Wasser auflösen.
2. Helle Reis-Mehlmischung, Vollkorn-Amaranth gepufft, Flohsamenschalenpulver und Salz in eine Rührschüssel geben und mischen. Hefewasser, Butter, Agavendicksaft und Essig zum Mehlgemisch geben und alles zu einem glatten Teig verkneten.
3. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit bemehlten Händen kurz kneten. Den Teig in sechs Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einer Kugel formen, dann mit einem Kochlöffelstiel mittig ein Loch mit etwa 2,5 – 3cm Durchmesser pro Teigkugel formen. Die Teiglinge an einem warmen Ort etwa 20 Minuten aufgehen lassen.
4. Wasser und Agavendicksaft in einen Kochtopf geben und zum Kochen bringen. Die Bagels nacheinander, mithilfe eines Pfannenhebers in das kochende Wasser geben und pro Seite 90 Sekunden sprudelnd kochen lassen. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
5. Bagels mit Eiweiß oder Ei-Ersatz bepinseln und mit Sesam oder Mohn bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 235 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 16 – 18 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

*Gerne kann auch ein anderes Süßungsmittel nach Wahl eingesetzt werden.

Bei Werz findet ihr übrigens nicht nur glutenfreie Mehle und gepufftes Getreide, sondern auch Kekse, Nudeln, Backzutaten, Grieß, Semmelbrösel und vieles mehr. Gerade bei Mehrfachunverträglichkeiten bietet Werz eine tolle Auswahl. Schaut euch einfach mal bei Werz um, zum Shop geht's [HIER](#) entlang.

