

# Vollkornbagel

Die Vollkornbagel kann man mit süßem, herzhaften oder gänzlich ohne Belag genießen. Ein Rezept, das zu jeder Tageszeit passt.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 10 min

**Koch/Backzeit:** 25 min

**Ruhezeit:** 1,1 h

**Gesamtzeit:** 1,7 h



## Zutaten

20 g	Hefe
1 Prise	<a href="#">Salz</a>
500 g	Vollkornmehl
300 ml	Wasser
1 EL	<a href="#">Zucker</a>

## Zubereitung

1. Gesund, aber lecker, dass ist möglich mit dem **Vollkornbagel!** Den Anfang macht der Hefeteig. Hefe in lauwarmes Wasser bröseln und dann portionsweise zum Vollkornmehl in eine Schüssel geben.
2. Den Teig für 5 Minuten kräftig kneten und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
3. Aus dem Teig Teile formen und diese wieder 5 Minuten ruhen lassen. Mit der Hand die einzelnen Teigteile flach andrücken und mit einem Kochlöffel ein Loch in die Mitte bohren. Nun ist ein Bagel entstanden.
4. Wasser in einen Topf füllen, Salz und Zucker hinzugeben, dann zum Sieden bringen. 20 Sekunden mit der einen Seite in das siedenden Wasser tauchen und dann die andere Seite wieder für 20 Sekunden ins Wasser geben.
5. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 Grad einstellen und Backpapier auf ein Blech legen. Die Bagel darauf platzieren und für etwa 20 Minuten backen lassen, bis diese leicht gebräunt sind und fertig.

## **Tipp**

Die Vollkornbagel gemeinsam mit Schokolademousse, Konfitüre, Butter oder Käse servieren.