Omega-3-Bagel – das Rezept zum Selberbacken

Brennwerte	933 kJ | 223 kcal
Eiweiß	6,1 g
Kohlenhydrate	41,9 g
Fett	3,1 g

Vorbereitung	1 Stunde
Ruhe-, Gar- & Backzeit	1 Stunde 50 Minuten
Gesamtzeit	2 Stunden 50 Minuten



FOOD FACTS

Für die Bagels nutzen wir unsere Deli Reform Omega-3 Daily. Das Ergebnis: Ein moderner Backgenuss, der nicht nur geschmacklich begeistert, sondern auch merklich zum Wohlbefinden beiträgt. Die Integration der pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren in den Teig sorgt für einen saftigen und aromatischen Bagel. Der schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch ein wertvoller Boost für den Omega-3-Intake.

Lust, einen Bagel mal selbst zu backen? Dann ist dieses Rezept genau das richtige zum Ausprobieren! Mit unserer Deli Reform Omega-3 Daily gebacken, vereint das Gebäck den klassischen, luftig-weichen Genuss eines Bagels mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Die Bagels sind somit ein bewusst leckerer Snack für ein Frühstück oder zum Lunch. Unbedingt ausprobieren!

Omega-3-Bagel – das Rezept zum Selberbacken

9 PORTIONEN fortgeschritten

ZUTATEN FÜR DIE BAGELS

500 g Weizenmehl, Type 550
10 g Hefe
130 g Milch, Zimmertemperatur
150 g Wasser, Zimmertemperatur
40 g Deli Reform Omega-3 Daily
10 g Zucker
10 g Salz

ZUM BESTREUEN

Leinsamen, Chiasamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne oder Nüsse nach Wunsch

ZUTATEN FÜR DAS WASSERBAD

3 l Wasser
30 g Honig oder Ahornsirup
15 g Natron
30 g Salz

1 TEIG VORBEREITEN

Für die Bagels die halbe Menge Mehl mit Hefe, Wasser und Milch vermischen und in einer Küchenmaschine zu einem Vorteig verrühren. Diesen ca. 30 Minuten stehen lassen – an einem warmen Ort und mit Folie abgedeckt.

2 TEIG KNETEN

Die übrigen Zutaten hinzugeben und in der Küchenmaschine oder mit einem Handmixer zu einem geschmeidigen Teig kneten. Knetzeit: ca. 2 Minuten auf 1. Stufe und 3 Minuten auf 2. Stufe.

3 TEIG IN KUGELN FORMEN

Anschließend Teigstücke von 94 g (9 Stück) abwiegen. Diese mit den Händen zu Kugeln formen und mit etwas Abstand zueinander auf ein Küchentuch legen. Mit einer Folie abdecken und ca. 30 Minuten gehen lassen.

4 BAGELS FORMEN

Die Teigkugeln mit einem Kochlöffelstiel in der Mitte einstechen und durch gleichmäßiges Auseinanderziehen ein rundes Loch formen. Erneut mit Folie abdecken. Bei Zimmertemperatur für weitere 25–30 Minuten gehen lassen.

5 BAGELS VORKOCHEN

Für das Wasserbad in einem großen, breiten Topf Wasser, Natron, Salz und den Honig oder Ahornsirup erhitzen. Leicht sieden lassen und die Bagels darin 1,5 Minuten pro Seite vorkochen.

6 BAGELS ABTROPFEN

Die Bagels mit einer Schaumkelle herausnehmen, kurz abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

7 BAGELS BESTREUEN

Die Oberfläche der Teigkringel nach Wunsch z. B. mit Leinsamen, Chiasamen, Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, Nüssen etc. bestreuen.

8 BAGELS BACKEN

Die Bagels im vorgeheizten Backofen bei einer Temperatur von ca. 210 °C Umluft 10–12 Minuten lang goldbraun backen.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte