

# GLUTENFREIE BAGELS

EIN GESUNDER LECKERER START IN DEN TAG

## ZUTATEN

150 g Mandeln gemahlen | 2 EL Mandelmehl | 35 g Flohsamenschalen | 2 TL Weinsteinbackpulver | 3 Stk. Hühner-Eiweiß | 2 EL Apfelessig | 1 TL Salz | 175 ml Wasser | 1 - 2 TL Brotgewürz (z.B. Alnatura) | Leinsamen, Sesamsamen zum Bestreuen

## ANLEITUNG

- Den Backofen auf 180° C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Gemahlene Mandeln, Mandelmehl, Flohsamenschalen und Weinsteinbackpulver in eine Rührschüssel geben.
- Eiweiß, Apfelessig und Salz miteinander verrühren.
- Alles zusammenrühren und das heiße Wasser gut untermischen.
- Das Bagelsblech ausfetten und die Masse darauf verteilen.
- Mit Ei bestreichen und mit Lein- und Sesamsamen (je nach Geschmack) bestreuen.
- Backzeit: ca. 40 Minuten goldbraun backen

ERGIBT 5 BAGELS

ZUBEREITUNGSZEIT:  
CA. 10 MINUTEN

