



Bagels

Halb zehn Uhr morgens in Deutschland - das halbe Büro macht Brotzeit. Packen Sie für Ihren Hund ein paar selbst gebackene Bagels ein. Ob mit oder ohne Frischkäse: Sie schmecken einfach unwiderstehlich.

- 50 g TK-Blattspinat (gehackt)
- 140 g Weizenvollkornmehl
- 60 g zarte Haferflocken
- 40 g geriebener Mozzarella
- 1 gestr. EL Apfelmus (ungesüßt)

Außerdem:

Weizenvollkornmehl für die Arbeitsfläche
Ausstecher in Ringform, 6cm Durchmesser

Für 1 **Backblech**

20 Min. Zubereitung | 25-30 Min. Backen



Bagels mit Aufstrich

Für besondere Anlässe bestreichen Sie einen Bagel mit 1 TL Frischkäse. Reiben Sie eine kleine Möhre auf der groben Gemüseribe und streuen Sie die Raspel auf den bestrichenen Bagel. Oder schneiden Sie eine Scheibe von einem Apfel ab und legen Sie sie auf den Frischkäse-Bagel.

Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Spinat auf tauen lassen.

In einer großen Schüssel Weizenvollkornmehl und Haferflocken vermischen. Spinat, Mozzarella und Apfelmus dazugeben und alles 1 Minute mit den Knethaken des Handrührgeräts mischen. 45 ml Wasser zugeben und weitere 4 Minuten rühren, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.

Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen weiterkneten, bis er nicht mehr klebt. Teig etwa 4 mm dick ausrollen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Plätzchen ausstechen und auf das Backblech legen. Die durch den Ausstecher entstandenen Teigkreise ebenfalls auf das Blech legen oder weiter verarbeiten (zu einer Kugel formen und erneut ausrollen).

Das Blech in den Ofen (Mitte) schieben und die Kekse 25-30 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind und auf Fingerdruck nicht mehr nachgeben. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.