

BAGELY

Recept vyjde na 6 bagelů.

Ingredience:

- 15 g čerstvého droždí
- 1 lžička cukru
- 3 lžíce vlažné vody
- 270 g univerzální bezlepkové mouky + na posypání válu
- 1/2 lžičky psyllia
- 2 lžíce zakysané smetany nebo neslazeného bílého jogurtu
- 3 vejce
- 30 ml řepkového oleje
- 1 lžička soli

Posypání:

- hrubozrnná sůl
- sezamová semínka

Postup:

1. Nejprve si připravte kvásek. Do malé misky rozdrobte droždí. Přidejte lžičku cukru a oboje promněte mezi prsty. Přidejte 2 lžíce vlažné vody, 1 lžici bezlepkové mouky a promíchejte. Kvásek nechte 15 minut odstát na teplém místě.
2. Nachystejte si další malou misku. Do té dejte psyllium a 1 lžici vlažné vody. Během pár minut vytvoří psyllium ve vodě hustý gel.
3. Do velké mísy nasypete zbytek mouky. Přidejte zakysanou smetanu, 2 vejce (třetí vejce si nechte na potření bagelů), olej, sůl a lehce promíchejte. Přidejte připravený kvásek a psyllium. Všechny ingredience spolu důkladně propracujte a hotové těsto nechte zhruba hodinu kynout na teplém místě.
4. Než začnete s těstem opět pracovat, předehřejte si troubu na 200 °C. Připravte si plech a vyložte ho pečicím papírem.

