

Zutaten

Portionen:
10

- 60 g Hefe
- 3 TL Zucker
- 300 ml Milch (1,5 % Fett)
- 6 EL Rapsöl
- 3 Eier
- 3 TL Salz
- 400 g Vollkornmehl
- 200 g Weizenmehl (Typ 550)
- 1,5 l Wasser
- 1 EL Natron
- 1 EL Zucker
- Sesam oder Mohn



Dauer
60 Minuten



Energie
302 kcal / Portion



Kohlenhydratreich

Zubereitung

- Hefe und Zucker in lauwarmer Milch auflösen und 10 min gehen lassen.
- Öl und Eigelb dazugeben und verquirlen.
- Mehl und Salz mischen. Alles zu einem geschmeidigen Teig vermischen.
- 20 min gehen lassen (wird doppelt so groß).
- Teig auf bemehlter Oberfläche kneten, in 10 Teiglinge teilen und rund formen. Loch in die Mitte stechen und Bagels formen. *Tipp: Stelle ein Schnapsglas während des Backens in die Mitte.*
- Ofen auf 200 °C vorheizen. Wasser mit Natron und Zucker köcheln lassen.
- Bagel ca. 20 sek. ins Wasser geben, anschließend abtropfen lassen und mit Wasser und Körnern bestreuen.
- Ca. 15 min bei 200°C backen leicht braun backen.

Tipps zum Einsatz:

- Kannst Du super vorbereiten und am Wettkampf mitnehmen
- Kohlenhydrat - und proteinreiche Mahlzeit nach dem Spiel:
 - Bagel mit körnigem Frischkäse und Tomatenscheiben
 - Bagel mit Frischkäse, fettarmer Putenbrust und Tomatenscheiben

Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro Portion (100 g)
Energie	1262 kJ / 302 kcal	1262 kJ / 302 kcal
Protein	11 g	11 g
Fett	9 g	9 g
Kohlenhydrate	43 g	43 g
Ballaststoffe	6 g	6 g

Kontakt

E-Mail: sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de
Webseite: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung