

BAGELS SALUDABLE

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Salen 4 bagels



Ingredientes:

- 1 taza de harina para todo uso o harina de trigo integral
- 2 cucharaditas de polvo de hornear,
- 3/4 cucharadita de sal de mar, usa menos si usas sal de mesa (1/2)
- 1 taza de yogurt griego sin grasa*
- 1 clara de huevo o huevo entero, batido

Toppings opcionales: condimento All season para bagel, semillas de sésamo, semillas de amapola, hojuelas de ajo seco, hojuelas de cebolla seca

Instrucciones:

Para hacerlos en el horno:

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C). Coloca papel de hornear o un silpat en una bandeja para hornear. Si usas papel de hornear, rocía con aceite para evitar que se pegue, dejar aparte.
2. En un recipiente mediano combina la harina, el polvo de hornear y la sal y revuelve bien. Agrega el yogurt y mezcla con un tenedor o espátula hasta que esté bien combinado, se verá como migas gruesas.
3. Espolvorea ligeramente harina en una superficie de trabajo y retira la masa del recipiente, amasa la masa unas cuantas veces hasta que esté suave, pero no pegajosa, (no debe quedar masa en tu mano cuando la separes). Si está muy pegajosa puedes echar más harina para que tome la consistencia que se necesita.
4. Dividir en 4 bolas iguales. Enrolla cada bola en cuerdas de 3/4 de pulgada de grosor y junta los extremos para formar bagels. (o puedes hacer una bola y hacer un agujero en el centro y luego estirla ligeramente)
5. Cubre con huevo batido y espolvorea ambos lados con el condimento de tu elección. Hornea en la rejilla superior del horno durante 25 minutos. Deje enfriar al menos 15 minutos antes de cortar.

Para hacerlos en la freidora de aire:

1. Sigue los pasos del 1 al 4 del método de horno.
2. Precalienta la freidora a 280 F (140 C). Transfiere los bagels en parte sin que quede tan lleno y cocina de 15 a 16 minutos, o hasta que estén dorados. No es necesario girar. Deja enfriar al menos 15 minutos antes de cortar.

Notas:

*Los bagels se expanden cuando se hornean, no los dejes tan pegados unos con los otros.

*No sustituyas el yogurt griego por natural; si hay algún líquido en el yogurt, asegúrese de drenarlo.

*Si tu masa está pegajosa agrega más harina o usa menos yogurt.

*El lavado de huevo le da a los bagels un brillo agradable y también ayuda a que los toppings se peguen, pero si tienes alergia al huevo, puedes cepillarlos con agua para ayudar a que los toppings se peguen.