

# Leichte Bagels

Für sechs Bagels benötigt Ihr,

- 500g Magerquark
- 300g Dinkelmehl
- 200g Dinkelflocken
- 2TL Backpulver
- 3TL Salz
- 130ml lauwarmes Wasser
- 100ml Mandelmilch
- 2 Eier
- Sonnenblumen- und Kürbiskerne & ggf. Mandelstücke

Aus allen Zutaten einen Knetteig herstellen, die Körner & Nüsse unterrühren. Bagels formen, mit restlichen Körnern bestreuen und diese für ca. 25min bei 200°C backen. Schmecken sehr lecker mit einem leichten Kräuterquark und etwas frischer Kresse & Schnittlauch.  
Guten Appetit!