

Bagels integrales con semillas de lino



Ingredientes:

1 taza/s	Agua
3 cucharada/s	Lino marrón
2 cucharadita/s	Levadura rápida
0.5 cucharadita/s	Sal
2.5 cucharada/s	Gluten de trigo
2 cucharada/s	Azúcar moreno
1.5 taza/s	Harina de fuerza integral
170 gr	Harina repostería floja

Decoración

Semillas amapola
Sésamo

Elaboración:

Amasar todos los ingredientes hasta que la bola esté bien elástica, dividir la masa en 6-8 porciones y darles forma de rosquilla, dejar levar durante 25min o doblen su volumen

Mientras poner agua hirviendo con una cucharada sopera de azúcar, cuando se ponga a hervir ir echando las rosquillas de dos en dos con la ayuda de una espumadera, darles la vuelta y sacarlas cuando suban a la superficie, esto tarda aprox. minuto y medio.

Dejarlas un minuto enfriar y ponerlas en otra bandeja para pincelarlas con huevo batido y espolvorear con sésamo y semillas de amapola, meterlos a horno precalentado a 200° durante 15 min.