

Bagels integrales con semillas de lino

Tipo de plato: Masas y Postres | Procedencia: Mesacamilla | Tiempo: minutos

INGREDIENTES

0

1 taza/s Agua
3 cucharada/s Lino - marrón
2 cucharadita/s Levadura - rápida
0,50 cucharadita/s Sal
2,50 cucharada/s Gluten de trigo
2 cucharada/s Azúcar moreno
1,50 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.