



## Rezept des Backhauses in Kooperation mit dem Weltladen Großkrotzenburg

---

### Fairtrade Quinoa-Bagels

\* Die markierten Produkte sind im Weltladen Großkrotzenburg erhältlich.

#### Zutaten:

200 g Dinkel Ruchmehl (oder Dinkelmehl, Type 1050)

700 g Wasser

9 g Hefe

150 g **Fairtrade Quinoa\***

650 g Dinkelmehl Type 630

20 g **Fairtrade Vollrohrzucker**

20 g Bio Apfelessig 5%

5 g Flohsamen

22 g **Fairtrade Salz\***

30 g **Fairtrade Olivenöl\***

zum Bestreuen: **Fairtrade Quinoa gepoppt\*** oder **Fairtrade Chiasamen\***

#### Zubereitung:

**1. Tag Vorteig:** Das Ruchmehl mit 200 g Wasser und 4 g Hefe verrühren, ca. 1 Stunde bei Raumtemperatur stehen lassen, danach über Nacht in den Kühlschrank geben.

Für das Kochstück Quinoa mit 250 g Wasser aufkochen, 15 Minuten köcheln lassen, auskühlen lassen und danach über Nacht im Kühlschrank lagern.

**2. Tag Hauptteig:** Den Vorteig mit dem Kochstück und dem Dinkelmehl, Vollrohrzucker, Apfelessig, Flohsamen und 5 g Hefe sowie 250 g Wasser zu einem homogenen Teig verkneten. Ca. 8 Minuten kneten, dann das Salz und das Olivenöl hinzugeben und weitere 2 Minuten kneten. Den Teig 60 Minuten ruhen lassen, zwischendurch zweimal falten. Danach im Kühlschrank über Nacht lagern.

**3. Tag:** Den Teig bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde akklimatisieren lassen. Danach den Teig 1 – 2 cm dick ausrollen und Bagels ausstechen. Die Bagels in kochendes Wasser legen, nach einer Minute wenden und eine weitere Minuten sieden lassen.

Die Bagels auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Quinoapops oder Chiasamen bestreuen und 20 bis 30 Minuten gehen lassen.

Bei 220°C 20 bis 25 Minuten backen. Nach dem Backen auf einem Gitterrost auskühlen lassen.