



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Hafer-Bagels – proteinreiches, glutenfreies Gebäck

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 30 min **Gesamtzeit:** 40 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 330 kcal

Zutaten

250 g Hafermehl

250 g Quark, vollfett, Rahmstufe

2 Teelöffel Backpulver (Reinweinstein)

1 Teelöffel Salz, gestrichen

1 Esslöffel opt. Flohsamenschalen

2 Esslöffel opt. Olivenöl

Zubereitung

1.

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

2.

Das Hafermehl am besten frisch selber mahlen.

3.

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.

4.

Nun den Quark und optional das Olivenöl hinzufügen und zuerst mit einem Löffel grob vermengen.

5.

Anschließend mit nassen Händen zu einem glatten und elastischen Kneten. Der Teig sollte relativ klebrig sein, sich aber dennoch gut verarbeiten lassen. Falls er zu trocken ist, noch einen Schuss Wasser

hinzufügen, falls er zu feucht ist, noch etwas Hafermehl hinzufügen. Sollte der Teig zu wenig elastisch sein oder zu schnell „klumpen“, dann kann die Zugabe von Flohsamenschalen und/oder Olivenöl helfen.

6.

Aus dem Teig eine Kugel bilden und daraus 4 gleich große Teile stechen. Jede Portion wieder mit feuchten Händen zu einer Kugel formen und leicht platt drücken. In der Mitte mit dem Finger ein Loch hineinstechen und in eine möglichst gleichmäßige Bagel-Form bringen. Jeder Bagel sollte einen Durchmesser von ca. 10 cm haben. Die Bagels möglichst gut und gleichmäßig formen, damit sie später beim auseinander schneiden nicht zu schnell zerbröseln.

7.

Die geformten Bagels auf ein eingefettetes, mit Mehl bestreutes oder mit Backpapier belegtes Backblech oder eine Backform legen.

8.

Alle Bagels mit Wasser (oder für eine besonders schöne Farbe mit Eigelb) bestreichen und optional und je nach Geschmack mit Sesam, Schwarzkümmel, Leinsamen, Chiasamen, Mohn oder anderen Samen und Saaten bestreuen.

9.

Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen, bis sie von außen leicht braun und knusprig sind. Am besten kann man im Bagel-Loch fühlen, ob diese schon ausreichend durch sind oder wie „teigig“ sie innen noch sind.

10.

Nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen und gut abkühlen lassen. Vorsichtig und möglichst flach liegend auseinander schneiden zum Belegen.

Guten Appetit!

11.

Tipp:

Die Hafer-Bagels werden eher fest und mürbe und haben nicht die typische lockere Bagel-Konsistenz. Sie erinnern daher eher etwas an Cracker. Die Konsistenz hängt stark von den verwendeten Produkten ab und somit von Frische und Feuchtigkeitsgehalt des Hafermehls und des Quarks. Daher kann das Ergebnis je nach Produkten stark variieren. Sollten sie zu „bröselig“ werden, dann kann die Konsistenz durch die Zugabe von Olivenöl und Flohsamenschalen beim nächsten Mal verbessert werden.

Wie kann das Rezept variiert werden?

Die einfachste Variation ist definitiv der Belag der Bagels. Egal ob mit Lachs, Frischkäse, Guacamole, Käse, Butter, Sprossen, Gemüse, [dieser schnellen Leberwurst](#) oder unserem [Omega-3 Feta Dip](#), kann den Hafer-Bagels eine ganz individuelle Note verliehene werden.

Auch mit süßem Belag machen Sie eine gute Figur, wobei ich Sie persönlich deftig bevorzuge.

Für ein extra an Proteinen kann der Teig statt mit normalem Quark auch mit körnigem Frischkäse zubereitet werden. Hierfür empfiehlt es sich aber den Hüttenkäse vorher zu pürieren, um eine bessere Konsistenz zu erzielen und die Mehlmenge muss evtl. leicht angepasst werden.

Statt konventionellem Quark benutze ich gerne selbstgemachten. Dazu lasse ich meinen Milchkefir etwas länger als gewöhnlich stehen, bis sich die Molke abtrennt. Dann gieße ich alles durch ein Sieb, um die Kefirknollen abzutrennen und anschließend durch ein Mulltuch. Dies lasse ich dann einige Stunden abhängen bzw. abtropfen. So ergibt sich ein fermentierter „Quark“, der nicht nur eine leichte Säure in den Teig bringt, sondern auch viele gute Bakterien. Somit ist es auch möglich, den ganzen Bagel-Teig fermentieren zu lassen. Dazu einfach den Teig wie im Rezept (nur ohne Backpulver) vorbereiten und 6–10 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen. So spart man sich nicht nur das Backpulver, sondern kann den Teig auch „vorverdauen“ und Antinährstoffe abbauen bzw. zusätzliche Nährstoffe freigegeben lassen. Nur Vorsicht, der Teig könnte durch den selbstgemachten Quark oder das Fermentieren tendenziell flüssiger bzw. weicher werden und insgesamt mehr Mehl benötigen.

Neben Hafermehl kann für das Rezept natürlich auch anderes glutenfreies Mehl oder eine Mischung verschiedener Mehle verwendet werden. Dabei wäre vor allem Buchweizen eine passende Alternative. Je nach gewähltem Mehl kann sich das natürlich auf die Konsistenz auswirken, also gegebenenfalls die Menge an Mehl anpassen oder etwas Olivenöl oder Flohsamenschalen für mehr Stabilität dazu geben.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Quark ist eine hervorragende Proteinquelle und enthält etwa 8–10 Gramm Protein pro 100 Gramm. Dies macht ihn zu einer idealen Zutat für den Muskelaufbau und die Regeneration. Darüber hinaus ist Quark reich an Calcium, einem Mineralstoff, der für die Knochengesundheit unerlässlich ist. Calcium spielt eine entscheidende Rolle bei der Bildung und Erhaltung starker Knochen und Zähne. Zudem enthält Quark B-Vitamine, insbesondere Riboflavin (Vitamin B2) und Vitamin B12, die für den Energiestoffwechsel und die Bildung roter Blutkörperchen wichtig sind. Riboflavin unterstützt auch die Gesundheit der Haut und der Augen.

Hafermehl, als Hauptbestandteil, ist reich an Ballaststoffen, insbesondere Beta-Glucanen, die in Hafer in hohen Konzentrationen vorkommen. Diese löslichen Ballaststoffe fördern die Verdauung, unterstützen das Sättigungsgefühl und können helfen, den Cholesterinspiegel zu senken. Beta-Glucane wirken sich positiv auf die Herzgesundheit aus, indem sie die Aufnahme von Cholesterin im Darm reduzieren. Darüber hinaus enthält Hafermehl wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, das für die Muskel- und Nervenfunktion sowie für die Regulierung des Blutdrucks wichtig ist. Hafer ist also ein wahres Superfood und nicht ohne Grund hat unser Martin Auerswald ihm ein ganzes Buch gewidmet.

Salz sorgt nicht nur für den Geschmack, sondern ist auch wichtig für die Aufrechterhaltung des Elektrolythaushalts im Körper. Natrium, der Hauptbestandteil, spielt eine wesentliche Rolle bei der Regulierung des Blutdrucks und der Funktion von Nerven und Muskeln. Dabei sollte immer unbehandeltes, naturbelassenes Salz ohne Rieselhilfen und Zusätze, wie gutes Steinsalz oder Ursalz bevorzugt werden.

Optional können, je nach gewünschter Konsistenz, Olivenöl und Flohsamenschalen hinzugefügt werden.
Seite 5
Olivenöl ist bekannt für seine gesunden Fette, insbesondere einfach ungesättigte Fettsäuren wie Ölsäure,

die entzündungshemmende Eigenschaften besitzen und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken können. Es enthält auch Antioxidantien wie Vitamin E und Polyphenole, die die Zellen vor oxidativem Stress schützen.

Flohsamenschalen sind eine hervorragende Quelle für lösliche Ballaststoffe, die die Darmgesundheit unterstützen und die Verdauung fördern. Sie können helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren und das Sättigungsgefühl zu erhöhen, was sie zu einer wertvollen Ergänzung für eine gesunde Ernährung macht.

Was ist das Fazit?

Die Kombination aus hochwertigen Zutaten sorgt nicht nur für einen köstlichen Geschmack, sondern auch für eine Vielzahl gesundheitlicher Vorteile. Die glutenfreie Rezeptur macht sie zu einer idealen Wahl für Menschen mit Glutenunverträglichkeit oder für diejenigen, die ihre Ernährung abwechslungsreich oder glutenfrei gestalten möchten. Die einfache Zubereitung und die Möglichkeit, die Bagels nach Belieben zu variieren, machen sie zu einer praktischen und nahrhaften Ergänzung, egal ob zum Frühstück, als Snack, Beilage oder ganze Mahlzeit.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela