

# Hanf-Protein Bagel

# Hanf-Protein Bagel

## Zutaten:

- 100 g Dinkelmehl
- 2 Eier
- 250 g Magertopfen
- 50 g [Bio Hanfmehl](#)
- 30 g [Bio Hanfprotein 56](#)
- 50 g Leinsamenmehl
- 1/2 P. Trockengeram
- 50 ml Wasser
- 1/2 TL Salz

## Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Teig vermengen. Den Teig 30min rasten lassen. Zu Bagels formen und im Backofen bei 180C° Ober- & Unterhitze 20min backen.

Foto + Rezept von [@lenaallesklar](#)

