

# Grove bagels

Opskrift til 13 stk.

## Ingredienser

- 25 g gær
- 4 dl lunken vand
- 2 tsk. salt
- 2 tsk. sukker
- 2 spsk. olie
- 150 g grahamsmel
- 100 g havregryn
- 50 g blandede kerner (solsikke og græskar)
- 400-450 g hvedemel
- 1/2 dl ekstra olie
- 1 æg til pensling
- godt med kerner og frø som drys

## Sådan gør du

1. Kom vand i en skål og opløs gær her i. Jeg bruger en røremaskine til min dej.
2. Kom salt, sukker og olie i, og rør det kort rundt
3. Kom melet (start måske med de 400 g hvedemel), kernerne og havregryn i og rør det godt rundt, gerne 7-8 minutter på røremaskinen, til dejen slipper skålens kant. Hvis den stadig er våd i det, så kom lidt ekstra mel i. Det skal være sådan, at du kan forme dejen til bagels med hænderne.
4. Kom ekstra olie i skålen og løft dejen op, så den lige kort vendes i olien
5. Kom et stykke film eller en opklippet frysepose hen over skålen, efterfulgt af et viskestykke. Lad dejen hæve heri i en time, til den er hævet flot op.
6. Del dejen i lige store stykker og form dem runde.
7. Pres nu et hul i midten af bollen. Prøv om du kan trække lidt i bollen, så hullet bliver lidt større. Det er nemmest hvis der er godt med olie omkring dejen/ på hænderne. Læg dem på et stykke bagepapir.
8. Læg nu posen + viskestykket over igen og lad dem efterhæve i 45 minutter
9. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
10. Nu skal de i kogende vand. Tag en stor gryde frem, fyld den op med vand og få det op og koge. Imens det koger, kan du klippe i bagepapiret rundt om de her bagels - så er det nemmere at liste dem ned i vandet. Kom en bagel i vandet - jeg bruger en paletkniv til at flytte den og skovler den ind under bagepapiret, så det kommer med ned i vandet. Jeg fik fint plads til 3 bagels samtidigt gryden. Snup papiret med op igen. Lad dem ligge heri i 2 minutter og tag dem op igen. Dryp dem lidt af og kom dem på en bageplade beklædt med bagepapir
11. Fortsæt med resten af portionen
12. Pensl med et sammenpisket æg
13. Drys med toppings
14. Bag i ovnen 20 minutters tid.