

PAIN BAGEL AU FROMAGE BLANC PROTÉINÉ



Ce bagel est très facile à réaliser et est, contrairement à un pain à bagel acheté en supermarché : 1) Meilleur en rapport qualité / prix 2) Plus protéiné 3) Avec un index glycémique plus bas 4) Variable selon vos goûts ! Vous pouvez intégrer dans ce pain toutes sortes de graines, de fruit, de noix, et opter pour la garniture que vous préférez. C'est l'idéal pour un petit-déjeuner, un brunch.. et vous pouvez aussi bien le faire en version sucrée qu'en version salée.

 20 minutes 30 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 60 grammes de flocons d'avoine mixés **ou** 60 grammes de farine de blé
- 40 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 1 pincée de gros sel
- 15 grammes de chia, graine, séchée
- 1/4 de levure chimique

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixez vos flocons d'avoine si vous désirez utiliser de la farine d'avoine.
- 2° Batte l'oeuf, et en réserver la moitié pour la dorure. Mélangez ensuite la première partie de l'oeuf avec le fromage blanc, la levure, le sel et incorporez la farine. Pétrissez avec les mains pour plus de facilité jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse non collante. Si la pâte est trop collante, ajoutez de la farine. Si au contraire elle est trop friable, ajoutez du fromage blanc. Ajoutez les graines dans la pâte si vous le souhaitez.
- 3° Selon vos goûts vous pouvez sucrer le bagel, y ajouter toutes sortes de graines, de noix, de fruits, de chocolat, d'épices.
- 4° Pour former le bagel vous pouvez vous y prendre de deux manières: 1) Formez une boule avec votre pâte, puis faites un trou avec votre index, élargissez-le en faisant tourner le bagel autour de celui-ci. 2) Faites un rouleau de taille régulière avec votre pâte et joignez les deux extrémités ensemble. ATTENTION : Le bagel va gonfler au four, faites un trou d'au moins 2 à 3 centimètres de diamètre.
- 5° Si vous n'avez pas ajouté les graines dans la pâte vous pouvez les ajouter sur le dessus (en appuyant légèrement pour qu'elles tiennent), Au pinceau, enduisez le bagel du reste d'oeuf.
- 6° Enfouez pendant 12 minutes à 180°C. Attendez que le bagel refroidisse pour le couper en deux et le garnir ou le manger comme tel si vous avez décidé d'incorporer votre garniture à la pâte !
- 7° Vous pouvez conserver jusqu'à 24h à température ambiante ou vous pouvez en faire plusieurs et les congeler pour en profiter plus facilement une prochaine fois !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (150 g)	% AR
ÉNERGIE	224 kcal	337 kcal	17 %
PROTÉINES	12 g	19 g	37 %
GLUCIDES	27 g	40 g	16 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	7 g	11 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	9 g	34 %
SODIUM	273 mg	409 mg	17 %