

Proteinski bagel sa salatom od jaja

VRIJEME PRIPREME
< 30 min

BROJ PORCIJA
4 komada

Sastojci

Sastojci (za 4 bagela):

- 240 g glatkog brašna
- 300 g Active Zone svježeg posnog sira
- 1/2 žličice soli
- 1 žličica praška za pecivo
- mlijeko, za premazivanje
- sjemenke, za posipanje

Za salatu:

- 2 tvrdo kuhana jaja
- 2 žlice Active Zone svježeg posnog sira
- 1 žličica senfa
- 1 mladi luk
- 3 manja kisela krastavca
- 1 žličica limunovog soka
- sol
- zelena salata

Skeniraj za prikaz na web stranici



Zagrijte pećnicu na 180 °C. U većoj zdjeli sjedinite brašno, sol, i prašak za pecivo. Dodajte svježi posni sir i umiješajte ga u brašno. Prebacite smjesu na radnu površinu i kratko umijesite.

Oblikujte u kuglu i podijelite na 4 dijela. Svaki dio oblikujte u kuglicu i probušite sredinu. Prebacite bagelse na lim obložen papirom za pečenje, premažite mlijekom i posipajte sjemenkama po želji. Pecite oko 18 minuta pa ohladite.

Za to vrijeme pripremite salatu od jaja. Jaja ogulite i nasjeckajte na sitne komade. Dodajte im sitno sjeckani mladi luk i nasjeckane kisele krastavce. Dodajte posni sir, senf, sol i limunov sok te dobro promiješajte. Salatu kratko ohladite u hladnjaku, zatim njome napunite proteinske bagele. U bagele možete dodati i listove zelene salate.

Odlični su i punjeni šunkom i krem sirom ili hummusom.