

Bagel aux noix et aux pistaches

Lucie Flament diététicienne

INSTRUCTIONS : entre 6 et 10 bagels maison (cela dépend de la taille que vous souhaitez). La préparation est très rapide et très facile à faire, elle ne contient que 3 ingrédients pour la version basique. Vous pouvez rajouter comme moi des noix, des pistaches ou d'autres choses.



Instructions

1. Préchauffez le four à 190° sur chaleur tournante.
2. Mélangez la farine, la levure, le skyr (et les noix si vous décidez d'en ajouter).
3. Pétrissez bien la pâte pour qu'elle soit bien élastique pendant 5 à 10 minutes.
4. Faites des boules de la taille que vous souhaitez avec un rond au milieu, sur une plaque du four disposez-les et étalez le jaune d'oeuf par dessus.
5. Ajoutez la garniture comme les graines de sésame et enfournez pendant 20 à 25 minutes en fonction de la taille de vos bagels.
6. Il n'y a plus qu'à savourez !

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Skyr ou fromage blanc	400g
Jaune d'oeuf	1
Farine	370g
Levure chimique	1 sachet
Garniture : graines de sésame	
Pistaches, noix	