Rezept

# Zuckerfreie Heidelbeer-Bagels

Ein Rezept von Zuckerfreie Heidelbeer-Bagels, am 21.06.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **175 ml** | Haferdrink |
| **50 g** | Vollkorn-Weizenmehl |
| **1 Msp.** | gemahlene Vanille |
| **21 g** | frische Hefe (½ Würfel) |
| **1 TL** | Ceylonzimt |
| **60 g** | Heidelbeeren |

### Außerdem

- 6er-Donutform
- Mehl zum Arbeiten
- Fett für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal, 2 g F, 6 g EW, 28 g KH

## Zubereitung

1. Den Haferdrink in einem Topf lauwarm erhitzen. Vom Herd nehmen, die Hefe hineinbröckeln und unter Rühren darin auflösen. In einer Schüssel das Mehl mit Zimtpulver und Vanille mischen. Die Hefemischung hinzufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.

2. Die Mulden der Donutform einfetten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in sechs Portionen teilen. Jedes Teigstück zu einer Rolle formen und in die Mulden der Donutform drücken. Die Heidel-beeren waschen und in den Teig drücken. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 1 Std. ruhen lassen.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Donuts im Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldbraun backen. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen.