

Glutenvrije Sesambagels

Door Ouafae - glutenvrijgenietenmetouafae.nl

Glutenvrije Sesambagels, zachte bagels zoals de simit, maar dan wat dikker en fijner om te beleggen!

MOEILIJKHEIDSGRAAD: MAKKELIJK

AANTAL: 5 STUKS

MAAK TIJD: 30 MINUTEN

BAKTIJD: 15 MINUTEN

RIJSTIJD: 75 MINUTEN

Benodigdheden:

- 155 gram lauwarme (lactosevrije) melk 1 theelepel) 4 gram zout (1 volle theelepel)
- 80 gram bruiswater
- 75 gram zonnebloemolie
- 7 gram gedroogde gist
- 8 gram suiker
- 325 gram schär Brötmix
- 2 gram psylliumvezel poeder (Allergento)

Bereidingswijze:

1. Meng het bruiswater en hete water samen. Voeg dan de gist en suiker toe en laat 5 min staan. Voeg dan de olie en het ei toe, en daarop het meel, de psyllium en het zout.
2. Mix kort tot alle ingrediënten gemengd zijn. Schraap de zijanten naar het midden en mix op de hoogste stand voor 8 minuten.
3. Schraap nogmaals de zijanten naar het midden en laat afgedekt rijzen tot het deeg is verdubbeld. Dit duurt ongeveer 45 a 60 minuten.
4. Strooi wat rijstmeel op het werkvlak en stort het deeg. Vouw met een deegschrapper net zolang tot al het lucht eruit is. Kneed daarna kort stevig door met de handen.
5. Snijd 5 gelijke stukken en snijd elk stuk door de helft. Je hebt nu 10 stukjes deeg. Bol ze op en laat 5 minuten rusten.
6. Bestrooi steeds ietje rijstmeel wanneer je merkt dat het plakt. (niet te veel, gewoon net genoeg zodat het niet meer plakt).
7. Rol elk bolletje deeg uit tot een slang van 30 cm. Rol 2 slangen om elkaar heen, zodat je een spiraal krijgt. Maak de uiteinden vast aan elkaar of vouw over elkaar heen. of maak lange broodjes, zoals op de foto.
8. Leg de bagels meteen op een bakplaat bekleed met bakpapier. Werk alles bolletjes deeg weg op deze manier.
9. Meng in een diep bord de druivensiroop (pekmez) met het water en leg een diep bord klaar met sesamzaad. Doop de bagels erin en doop vervolgens in sesamzaad.
10. Laat de bagels afgedekt rijzen voor 15 a 20 minuten. Warm ondertussen de oven op 250 C of de hoogste graad dat jouw oven kan. Warm een braadslede mee onderin de oven.
11. Kook 250 ml water.
Wanneer de rijstijd voorbij is schuif de simit in het midden van de oven en giet het gekookte water in de braadslede. Bak voor 2 minuten op de hoogste graad. Verlaag dan de temperatuur naar 200 C en bak verder voor 10-11 minuten goudbruin. Laat in de laatste 3 minuten de stoom vrij, door de oven kort te openen en weer te sluiten. Herhaal het bakproces ook bij de 2de bakplaat. Laat afkoelen op een rooster afgedekt met een schone doek.

Notities: