



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Vegetariánství](#) 24. 5. 2023 | Pavla Vomastková

Domácí celozrnné fit bagely

URL článku: magazin/recepty/Domaci-celozrnnne-fit-bagely__s20145x20562.html

Bagely jsou kruhové pečivo s charakteristickým otvorem uprostřed. Populární jsou zejména v Americe, ale své příznivce mají po celém světě. Snadno si je připravíte i vy doma. Podle našeho receptu s celozrnnou žitnou moukou budou tyto lahodné bagely skvělou volbou pro zdravou a nutričně vyvážnou snídani či svačinu.



Pojďte si připravit chutné a nutričně vyvážené bagely podle našeho receptu. Hlavními ingrediencemi receptu je cottage sýr, řecký jogurt a celozrnná žitná mouka.

- Celozrnná mouka má oproti bílé řadu výhod. Pro její výrobu se používá nejen vnitřní část zrna, ale i obalové vrstvy zrna (otruby) a klíček. Díky tomu obsahuje celozrnná mouka **vyšší podíl vlákniny**, a to až trojnásobek oproti bílé. **Vyšší je i podíl bílkovin**, až o 4 %, **vitamínů, minerálních látek a nenasycených mastných kyselin**. Z vitamínů mají své zastoupení vitamíny B1, B2 a E, z minerálních látek pak nesmíme opomenout fosfor, vápník, hořčík, draslík, železo, zinek a selen.
- Díky přítomné vláknině a zastoupení bílkovin mají výrobky z celozrnné mouky **nižší glykemický index**. Vyšší **syťící schopnost** zase zaručí, že po jejich konzumaci nebudete mít hned tak hlad.

Ingredience: 4 porce

Na bagely:

cottage sýr Fit Madeta (-50 % tuku)	150 g
bílý řecký jogurt 0 % tuku	100 g
celozrnná žitná mouka	130 g
vejce	1 ks
prášek do pečiva	12 g
sůl	2 g
vejce na potřetí bagelů	1 ks

mák na posyp	10 g
Na podávání:	
žervé	50 g
krůtí prsní šunka	100 g
polníček	30 g
rajčata	50 g

Postup



1. Mouku si smícháme s práškem do pečiva a solí.
2. Cottage sýr rozmixujeme tyčovým mixérem společně s jogurtem a vejcem.
3. Obě směsi spojíme v hladké těsto. To rozdělíme na 4 díly, ze kterých vytvarujeme válečky. Válečky na koncích spojíme, aby nám vznikly bagely.
4. Vzniklé bagely potřeme rozšlehaným vejcem, posypeme mákem a na

pečicím papíře pečeme cca 20 minut na 170 °C.

5. Po vychladnutí bagely rozkrojíme, spodní část namažeme žervé, obložíme šunkou, polníčkem a rajčátky a přiklopíme horním dílem.

výživové údaje		na porci na 100g celkem			kritéria Vím, co jím
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	250	145	1002	≤ 350 kcal/porci
bílkoviny	g	20,0	11,6	80,1	-
sacharidy	g	28,7	16,6	114,7	-
z toho cukry	g	4,2	2,4	16,8	-
tuky	g	5,5	3,2	21,9	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,8	1,0	7,3	≤ 2,2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	4,6	2,7	18,5	≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	1,01	0,59	4,05	≤ 1,125 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 8 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím](#) (obložené chleby a pečivo).

[bagely](#) [bílkoviny](#) [celozrnná mouka](#) [celozrnné pečivo](#) [glykemický index](#) [listová zelenina](#) [rajčata](#) [receptura dle kritérií Vím, co jím](#) [sýr cottage](#) [vegetariánský recept](#) [vitaminy a minerály](#) [vláknina](#) [zdravý recept](#) [žitná mouka](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz