

## Bajgle z 4 składników

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 4 sztuki
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 295 kcal \ B-11 g \ T-9 g \ W-41 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g bajgla: 240 kcal \ B-9 g \ T-7 g \ W-34 g \ Bł-3 g

### Składniki

- ✓ mąka orkiszowa jasna – 2 szklanki (250 g)
- ✓ proszek do pieczenia – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ sól – 1/2 łyżeczki (3 g)
- ✓ jogurt grecki – 1/2 opakowania (200 g)
- ✓ jajo – 1/2 sztuki (25 g)
- ✓ sezam, nasiona – 1 łyżka (10 g)

### Przygotowanie

1. Mąkę wymieszaj z solą i proszkiem do pieczenia. Dodaj jogurt i przy pomocy dłoni zagnieć ciasto. Przełóż na blat podsypyany mąką i zagniataj jeszcze chwilę.
2. Ciasto podziel na 4 części i każdą zroluj. Połącz dwa końce wałka, tak aby uformować bajgle.
3. Posmaruj jajem, posyp nasionami, ułóż w koszu frytkownicy beztłuszczowej. Piecz w 180C przez 10-12 minut.
4. Ostudź i podawaj

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/bajgle-z-4-skladnikow/>