

PAUSENBROT

Bagel mit Tomate-Mozzarella und Rucola, Obstrollen und Wasser mit Früchten



Herzhaftes/ Pikante Komponente:

Tomate-Mozzarella-Bagel mit Rucola und Frischkäse

Zutaten für 6 Stück:

21g Hefe
½ EL Wasser
1 EL Zucker
200ml Milch
1 Eigelb
400g Mehl
1 TL Salz
25g Butter

[1,5l Wasser
1 EL Honig]

Wasserbad
für die
Bagels

Rucola
Tomaten
Mozzarella
Frischkäse
Salz und Pfeffer



Hefeteig herstellen,
Abdecken und 1 Stunde
ruhen lassen.

Teig in 6 gleichmäßige Stücke teilen
und rund Formen. Teiglinge 30
Minuten, abgedeckt ruhen lassen.



In die Teiglinge mit einem Kochlöffel ein
Loch einstechen und ausdehnen. In das
heiße Wasser mit Honig von jeder Seite 30
Sekunden garen.

Aus dem Wasser nehmen und in
Sesam wälzen. Im Backofen bei
180°C für 15 bis 18 min. backen



Bagel mit Frischkäse,
Rucola Tomaten und
Mozzarella belegen.

Süße/ Fruchtige Komponente

Obstrolle mit Banane und Erdbeerkonfitüre

Zutaten für 4 Röllchen:

1 Weizentortilla
Erdbeerkonfitüre
1 Banane



Tortilla mit Erdbeerkonfitüre bestreichen,
Banane darauf verteilen und einrollen.

Enden der Rolle anschneiden und in 4
gleichgroße Stücke schneiden



Getränk

Wasser mit Früchten

Zutaten:

Heidelbeeren
Zitrone
Minze
Wasser



Flasche mit Heidelbeeren,
Zitronenscheiben und
Minze bestücken und mit
Wasser aufgießen.