Bagels Low Carb

Zutaten:

- 170 g gem. Mandeln
- 40 g Leinsamenmehl
- 10 g Kokosnussmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Apfelessig ca. 30g
- 5 Eier Größe
- Mohnsamen zum bestreuen

Zubereitung:

Ofen auf 175°C Umluft vorheizen.
Alle trockenen Zutaten miteinander vermengen.
Eier und Essig hinzugeben und gut verrühren.
Den Teig entweder in ein ausgebuttertes Doughnut-Blech geben oder auf einem mit Backpapier belegtem Backblech Häufchen machen und in die Mitte ein Loch ausstechen.
Die Bagels mit Mohn oder anderen Samen bestreuen.
Bei 175°C ca. 20-25 Minuten backen.
Nach dem Backen für ca. 1 Stunde ruhen und auskühlen lassen.