

QUARK PROTEIN-BAGEL

aus dem Airfryer

Fertig in nur 15 Minuten!



Zutaten

- 250 g Quark
- 250 g Mehl
- 1 Ei
- 1 TL Backpulver
- eine Prise Salz



Zubereitung:

1. Vermische alle Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig.
2. Teile den Teig in vier gleich große Portionen und forme daraus Kugeln.
3. Drücke mit deinem Finger ein Loch in die Mitte jeder Kugel und forme so die typische Bagel-Form.
4. Heize deine Tefal Heißluftfritteuse auf 180°C vor.
5. Lege die geformten Bagels in den Frittierkorb und backe sie für etwa 15 Minuten, bis sie goldbraun sind.