



BAGELS AU FROMAGE

INGREDIENTS

1 tasse de farine de
gluten de blé
1/4 tasse de levure
alimentaire
1/2 c. à thé de sel
2 c. à thé de poudre
à pâte
1 tasse de fromage
râpé tex mex ou autre
1 tasse de yogourt
10% Liberté
1 oeuf
Graines de sésame ou
assaisonnement plein
goût

DIRECTIONS

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Mélanger ensemble la farine de gluten, la levure alimentaire, le sel, la poudre à pâte et le fromage râpé.
3. Ajouter le yogourt.
4. Pétrir 2 minutes et séparer en 5.
5. Rouler chaque part avec les deux mains et joindre les bouts.
6. Badigeonner d'un oeuf battu et de graines de sésame (ou d'assaisonnement plein goût).
7. Cuire au four 23 minutes.

NOTES

Au premier regard, la levure alimentaire ressemble à de la nourriture pour les poissons. C'est une arme secrète de la cuisine santé actuelle. On compare souvent son goût à celui du fromage avec des arômes de noix grillées. On dit d'ailleurs que c'est le parmesan des végétaliens!

