

Ginos New York Bagels

- 30 gram färsk jäst
- 6 dl kokt och nedkylt vatten, ca
- 2 msk socker
- 3 tsk salt
- 3 msk ljus sirap
- 15 dl ekologisk vetemjöl, ca (funkar med vanlig också)
lite socker, sirap el honung till kokvattnet
- 1-2 st äggvitor
- 1 burk blå vallmofrön
- 1 burk sesamfrön