

Käsestangen Knusper

1 Eigelb

Für 36 Stück

Zutaten:

je 60 g Emmentaler und Parmesan
100 g feines Weizenvollkornmehl
90 g saure Sahne (10% Fett)
60 g Butter oder Diätmargarine
1/2 TL Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor
frisch gemahlener Pfeffer
Rosenpaprikapulver
2 EL Schneekoppe Leinsamen
1 Eigelb und 1 EL Milch zum Bestreichen

Zubereitungszeit 90 Minuten

Zubereitung:

1. Emmentaler und Parmesan fein reiben. Käse, Mehl, saure Sahne, weiches Fett und Gewürze mit den Händen rasch verkneten und etwa 30 Minuten kalt stellen.
2. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 175 °C, Gas Stufe 3) vorheizen.
3. Die Arbeitsfläche mit Leinsamen bestreuen. Den Teig darauf zu einem Rechteck von etwa 35 x 35 Zentimeter ausrollen. Die Teigplatte halbieren und jede Hälfte mit einem gezackten Teigrädchen in 18 Streifen schneiden.
4. Die Teigstreifen auf das Blech legen. Eigelb und Milch verrühren. Teigstreifen damit bestreichen und 15 bis 20 Minuten backen.

Pro Stück

138/33 kJ/kcal

1 g Eiweiß

3 g Fett

0 g Kohlenhydrat

0 g Ballaststoffe

0 BE