

Käsestangen

1 Eiweiß

FÜR 30 STÜCK:

1 Packung Tiefkühl-Blätterteig (300 g)

1 Eiweiß

50 g geriebener Emmentaler oder mittelalter Gouda

Zubereitung:

Die Blätterteigplatten ausgebreitet auftauen lassen. Jede Platte dann einzeln zu einem Rechteck von etwa 25 x 10 cm ausrollen und in 6 lange Streifen teilen. Mit Eiweiß bestreichen und mit geriebenem Käse bestreuen. Die Stangen leicht gedreht auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

Bei 200°C (Gas: Stufe 3) zirka 10 Min. hellbraun backen. 1 Stange enthält. 1 g Eiweiß, 3,9 g Fett, 2,5 g Kohlenhydrate, 50 kcal /210 kJ. 5 Stangen ergeben 1 BE.