

Hafer-Käse-Stangen

vegetarisch

Diese Hafer-Käse-Stangen sind eine schnell gemachte Alternative zu gekauftem Knabbergebäck. Sie eignen sich außerdem hervorragend als Mitbringsel fürs Partybuffet.

20 Min Zubereitung + 1 Std. Ruhezeit + 10 Min. Backzeit

Zutaten für 1 Backblech (20 Stangen):

140 g Haferflocken
100 g Dinkelmehl
¼ TL Pfeffer
½ TL Salz
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 Msp. Muskat
½ TL italienische Kräuter
1 EL Sesam
1 EL Leinsamen
50 ml Haferdrink
1 EL Senf
80 g Butter, geschmolzen
100 g Käse (am besten eine kräftige Sorte, z.B. alter Gouda)

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten vermengen.

Haferdrink, Senf, geschmolzene Butter und geriebenen/fein gehackten Käse unterheben.

Die Masse für ca. eine Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.

Dann flach ausrollen und Streifen schneiden.

Die Streifen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 10 Min. backen.

Nach dem Backen vollständig auskühlen lassen, dabei werden die Stangen erst richtig fest.

Tipp:

Nach Belieben mit Gewürzen oder Saaten verfeinern.

Je nach Käsesorte kann die benötigte Salzmenge variieren.

Nährwerte	pro 100 g	pro Portion (25 g)
Brennwert	399 kcal	100 kcal
Fett	23,9 g	6 g
davon gesättigte Fettsäuren	12,6 g	3,2 g
Kohlenhydrate	29,9 g	7,5 g
davon Zucker	0,7 g	0,2 g
Ballaststoffe	5,8 g	1,5 g
Eiweiß	13,5 g	3,4 g
Salz	0,7 g	0,18 g
Beta-Glucan	1,3 g	0,32 g