Betty Bossi

Knabber-Stangen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Backen: ca. 6 Min.
ergibt ca. 32 Stück

2 Rollen Pastateig (siehe «Gut zu wissen»)
1 Ei, verklopft
4 EL geriebener Parmesan
½ TL Edelsüss-Paprika

1. Einen Pastateig entrollen, quer halbieren, auf ein Backpapier legen, mit Ei bestreichen.

2. Parmesan und Paprika mischen, Teighälften damit bestreuen, längs in je ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Backpapier auf den Blechrücken ziehen. Teigstreifen von beiden Enden her gegengleich verdrehen.

3. Backen: ca. 3 Min. in der oberen Hälfte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen. Zweite Portion gleich zubereiten.

Tipp: Teigstreifen statt mit Parmesanmischung mit Mohn oder Sesam und 1 Prise Salz bestreuen.

Lässt sich vorbereiten: Knabber-Stangen 1 Tag im Voraus backen. In einer Dose gut verschlossen aufbewahren.

Pro Stück: 1 g Fett, 1 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydrate, 119 kJ (29 kcal)

Gut zu wissen
- Die 22 Rezepte sind für 1 bis 2 Rollen Pastateig (Foto links) berechnet. Das Produkt ist im Kühlregal bei Coop zu finden.
- Ungeöffnete Rollen sind im Kühlschrank einige Zeit haltbar (siehe Verkaufs- und Haltbarkeitsdatum auf der Verpackung).
- Der Pastateig lässt sich auch tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 3 Monate. Auftauen ca. 4 Std. im Kühlschrank.
- Pastateig immer kühl verarbeiten.
- Pastateig entrollen, überschüssiges Mehl auf der Oberfläche mit einem Pinsel entfernen.
- Aus dem Pastateig lassen sich auch Cannelloni, Lasagne, Nudeln und Ravioli zubereiten.
- Die Rollen sind auf den Betty Bossi «Ravioli-Täschler» und «QuickWipp» abgestimmt.
- Weitere Informationen, Tipps und Tricks sowie Rezepte finden sich auf der Verpackung.

Aus «Häppchen in Hülle und Fülle», 2003
Copyright, Bezugsquelle
Betty Bossi Verlag AG, 8021 Zürich