



# KÄSESTICKS

Zutaten	So geht's
300 g Weizenmehl	1 Backofen auf 150°C (Umluft) vorheizen und Backblech mit Backpapier auslegen.
50 g Haferkleie	2 Weizenmehl, Haferkleie und Hartweizengrieß abwiegen und vermischen.
50 g Hartweizengrieß	Den Käse, das Ei, das Sonnenblumenöl und das Wasser hinzufügen.
100 g geriebener Emmentaler	4 Alles mit einem Handmixer oder einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig verrühren.
1 Ei	5 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 5 mm dick ausrollen.
25 ml Sonnenblumenöl	6 Mit einem großen Messer 1 cm breite Streifen in ca. 10 cm Länge schneiden.
ca. 200 ml Wasser	7 Die Teigstreifen wie einen Korkenzieher zwirbeln.
	8 Die Käsesticks auf das Backblech legen und bei 150°C ca. 20 Minuten backen.

Utensilien

Teigrolle

**TIPP** Salzen Sie die Hälfte der Teigmenge, und schon haben Sie einen köstlichen Snack für sich selbst gebacken.

Variante Sie können auch andere Käsesorten, z. B. Parmesan oder Edamer, verwenden.