

Rezept

Brokkolistangen

Ein Rezept von Brokkolistangen, am 30.04.2025

Zutaten

| | |
|---|-------------------------------------|
| 250 g Brokkoli (ersatzweise Blumenkohl oder Romanesco) | 1 Ei (M) |
| 100 g Vollkorn-Dinkelmehl | 50 ml Öl |
| | ½ TL edelsüßes Paprikapulver |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal, 4 g F, 2 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Brokkoli putzen, waschen, in grobe Stück schneiden und mit einem Blitzhacker zu feinen Raspeln zerkleinern. Ei und Öl in einer Schüssel verquirlen. Den Brokkoli dazugeben, Mehl und Paprikapulver darüberstreuen. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem feuchten Teig vermischen.
2. Aus dem Teig mit leicht angefeuchteten Händen nach und nach durch sanften Druck 16 ca. 6 cm lange Stangen formen. Stangen auf das Blech legen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Herausnehmen und lauwarm oder vollständig abkühlen lassen.
3. Die Stangen können gut ausgekühlt eingefroren und nach Bedarf bei Raumtemperatur aufgetaut werden. Sie lassen sich gut von kleinen Babyhänden halten und sind ein toller Snack für unterwegs.