

INGREDIËNTEN

Voor 12 kaasstengels
2 plakken bladerdeeg
40 gr geraspte (oude) kaas
5 gr sesamzaad
5 gr maanzaad
0,5 losgeklopt ei

KAASSTENGELS

Bevat per kaasstengel: Kcal: 48 | Eiwit: 1,2 gr | Koolhydraten: 2,9 gr | Vet: 3,4 gr | Vezels: 0,1 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 200 graden.
• Laat het bladerdeeg even ontdooien zodat het wat zachter wordt. Smeer ze vervolgens licht in met het losgeklopte ei.
• Verdeel de geraspte kaas over de plakken.
• Bestrooi de ene plak met het sesamzaad en de andere plak met maanzaad. Druk alles vervolgens licht aan zodat het goed blijft zitten.
• Snij beide plakken in zes repen en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Zorg dat er minimaal een centimeter of twee tussen de repen zit.
• Bak de kaasstengels in ongeveer 20 minuten mooi goudbruin en gaar.

TIPS EN TRICKS

• Je hoeft natuurlijk niet per se sesamzaad en maanzaad te kopen. Je kunt ook voor één soort gaan.
• Je kunt rechte kaasstengels bakken (zoals op de foto) maar je kunt de repen ook in wokkels draaien voordat je ze op de bakplaat legt. Het is maar net waar je zin in hebt. :)
• Als extraatje kun bijvoorbeeld ook nog paprikapoeder, chilipoeder, Italiaanse kruiden of peper toevoegen.