

# Okara-Teigstangen mit Parmesan

Mise en place für  
ca. 30 Stangen à 2cm x 15cm

200 g Weismehl

100 g Okara

1 dl Wasser

20 g Hefe

4 El Parmesan, gerieben

2 El Sesam

6 g Salz

1 Eigelb mit 2 El Kaffeerahm  
vermischt

## Zubereitung

Für den Teig Weismehl, Okara, Wasser, Hefe, 2 Esslöffel vom geriebenen Parmesan, Sesam und Salz in der Küchenmaschine zu einem Teig kneten. Auf bemehlter Unterlage ca. 5 mm dünn auswallen. Mit Ei bestreichen und mit 2 Esslöffel geriebenem Parmesan bestreuen. Mit dem Teigrädchen zu Stangen schneiden und diese auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech legen.

Im auf 200° C vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten golden backen. Aus dem Ofen nehmen und heiss servieren. \*

\* → dürfen knusprig sein!

## Tipp

Passt gut zu einer Suppe oder zu einer Dipp-Sauce.