



Parmesan-Brotsticks mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	260 kcal / 1080 kJ	Fett:	16 g
Eiweiß:	6 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3 g
Kohlenhydrate:	22 g	ungesättigte Fettsäuren:	13 g

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten und 30 Minuten Ruhezeit.

Zubereitung:

1. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Pizzateig auf einer mit Mehl bestreuten Fläche rund und flach ausrollen. Walnüsse, 2 Esslöffel Käse, Rosmarin und Knoblauch auf dem Pizzateig verteilen, salzen und pfeffern. In der Mitte falten und kurz durchkneten, damit sich die Zutaten im Teig verteilen. (Falls der Teig zäh wird, zur Seite stellen und für ein paar Minuten ruhen lassen.)

2. Den Teig in acht gleichgroße Stücke teilen und in 1 cm dicke Streifen rollen. Die Streifen in der Mitte falten und mehrere Male verdrehen. Auf das Backblech legen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und an einem warmen Ort 30 Minuten lang ruhen lassen.

3. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad, Gas: Stufe 3) vorheizen. Den Teig nochmals mit Olivenöl bestreichen und etwa zehn Minuten goldbraun backen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 200 g Vollkorn-Pizzateig
- 30 g kalifornische Walnüsse, fein gehackt
- 3 EL Parmesan-Käse, gerieben
- $\frac{1}{2}$ EL frischer Rosmarin, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Olivenöl