

PORTIONEN

6-8

ZEIT GESAMT

60 min

LEVEL

easy

Rezept

BACONSTANGE

Du kennst das aus der Auslage beim Bäcker, so viele Dinge, die Du gerne auch essen möchtest, sie aber in der Regel volle mit Getreidemehl und Zucker sind. Aber ganz ehrlich, man kann so vieles davon selbst backen, so dass es immer ein gutes Gefühl ist, sich lieber die gesündere low carb Version selbst zu backen. So weißt Du genau, welche Zutaten verwendet werden.

Für diese Baconstange habe ich den **Teig der Körnerknoten** verwendet. Der lässt sich super ausrollen (am besten zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie) und weiter verarbeiten.

Ohne Bacon – also Bauchspeck (nein, nicht der eigne) – ist das Leben zwar auch schön, aber mit eben noch ein kleines Stückchen mehr. Daher hier ein tolles Rezept für eine Brotstange mit Bacon gefüllt und gedreht. Gerade vor ein paar Tagen habe ich davon aus dem Gefrierfach genommen und in der Heißluftfritteuse aufgetaut, um den perfekten Begleiter zu einem Ofenkäse zu haben. Ich bin mir sicher, dass Dir auch jede Menge toller Dinge einfallen, zu denen Du eine Baconstange essen kannst.

Also, worauf wartest Du noch? Ab in die Küche und viel Spaß damit!

ZUTATEN

Als Teig verwende den der **Körnerknoten**.

- 6-8 Baconscheiben
- 1 Ei
- Sesam



Eine herzhaftes Baconstange – mit etwas Butter – ein Traum!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Bereite den Teig, wie bei den Körnerknoten beschrieben, zu und rolle diesen dann zwischen 2 Lagen Drischhaltefolie möglichst rechteckig aus.

SCHRITT 2

Belege dann eine Hälfte davon mit Baconscheiben (nebeneinander) und schneide mit einem Messer oder Pizzaschneider jeweils pro Baconstreifen einen Teigstreifen.

SCHRITT 3

Klappe dann den Teigstreifen zusammen und verdrehe diesen in sich. Lege dann jeden dieser Baconstränge auf eine Dauerbackfolie oder ein mit Backpapier belegtes Backgitter.

SCHRITT 4

Bestreiche alle Stangen mit einem verquirlten Ei und bestreue sie dann anschließend mit Sesamkörnern. Heize den Ofen auf ca. 175 Grad Umluft vor und gib die Stangen nach Erreichen der Temperatur in den Ofen.

SCHRITT 5

Nach ca. 25-30 min haben die Baconstangen eine schöne Farbe angenommen und können zum Auskühlen aus dem Ofen genommen werden.

Guten Appetit!