

Spargel-Sticks

Es muss nicht immer die Hollandaise sein. Besonders grüner Spargel macht auch als knuspriger Snack eine super Figur. In Blätterteig gewickelt wird er im Handumdrehen zum gesunden Fingerfood.

Zutaten (4 Portionen): 1 Packung Blätterteig | 20 Stangen grüner Spargel | 2 Esslöffel Pflanzenmilch | Optional: 50 Gramm veganer Parmesan



Spargel-Sticks | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (30 Minuten): 1. Ofen auf 180° Grad vorheizen. 2. Den unteren Teil vom Spargel schälen und holzige Enden abschneiden. 3. Blätterteig ausrollen und in 20 schmale Streifen schneiden. 3. Jeweils einen Teigstreifen um eine Stange Spargel wickeln. 4. Spargelsticks auf ein Backblech legen. 5. Wer mag, kann die Sticks jetzt mit Pflanzenmilch einpinseln und Parmesan darüber streuen. 6. Spargelsticks für circa 15 Minuten goldbraun backen.



Spargel-Sticks | Foto: Linda Katharina Klein
Jetzt mehr [Rezepte mit Blätterteig](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 208 Kalorien | 11,9 Gramm Fett | 13,4 Gramm
Kohlenhydrate | 9,8 Gramm Eiweiß