



Käsestangen (Keto)

Snacks · Keto · ca. 2,2 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn du Lust auf einen herzhaften Snack hast, sind diese **Keto Rezept Käsestangen** genau richtig: außen goldbraun und knusprig, innen wunderbar würzig und weich. Sie passen perfekt zur ketogenen Ernährung, machen sich super als Fingerfood und stillen auch in der Ketose den kleinen Hunger zwischendurch.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
- Backzeit: ca. 16 bis 18 Minuten
- Portionen: 8 Stück
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
 - Kalorien: ca. 128 kcal
 - Fett: 9,8 g
 - Eiweiß: 8,3 g
 - Kohlenhydrate (brutto): 3,3 g
 - Ballaststoffe: 1,1 g
 - **Netto-Kohlenhydrate: 2,2 g**

Zutaten

- 150 g geriebener Gouda oder Emmentaler
- 80 g Mandelmehl
- 1 Ei (Größe M)
- 25 g weiche Butter
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 1 TL getrocknete Kräuter der Provence oder 1 TL italienische Kräuter
- optional: 1 Prise Knoblauchpulver
- optional: 1 EL Sesam oder Mohn zum Bestreuen

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus, damit die Käsestangen später nicht anhaften.
2. Gib geriebenen Käse, Mandelmehl, Backpulver, Salz und die Kräuter in eine Schüssel und vermische alles gründlich.
3. Füge das Ei und die weiche Butter hinzu. Knete die Masse mit den Händen oder mit einem Löffel so lange, bis ein gut formbarer Teig entsteht. Falls er zu klebrig ist, gib noch 1 bis 2 EL Mandelmehl dazu.
4. Teile den Teig in 8 gleich große Portionen. Rolle jede Portion auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Stange von etwa 12 bis 14 cm Länge.
5. Lege die Stangen mit etwas Abstand auf das Backblech. Wenn du magst, streue Sesam oder Mohn darüber und drücke die Körner leicht an.
6. Backe die Käsestangen **16 bis 18 Minuten**, bis sie schön gebräunt und an den Rändern knusprig sind. Sie dürfen ruhig eine kräftige Farbe bekommen, das sorgt für mehr Geschmack.
7. Lass die Stangen nach dem Backen 5 Minuten auf dem Blech ruhen, damit sie beim Anfassen nicht zerbrechen. Danach kannst du sie direkt servieren.

Tipps und Variationen

Für mehr Würze kannst du den Teig mit Paprikapulver, Chili oder etwas schwarzem Pfeffer verfeinern. Auch fein geriebener Parmesan macht die Stangen noch aromatischer und etwas herzhafter. Wenn du es milder magst, nimm einfach einen jungen Gouda. Für die ketogene Lebensweise ist dieses Rezept außerdem praktisch, weil du die Zutaten meist schon zu Hause hast und der Teig ohne komplizierte Schritte auskommt.

Du möchtest die Käsestangen noch snackiger machen? Dann forme sie etwas dünner und backe sie am Ende 1 bis 2 Minuten länger. Für eine festere Konsistenz kannst du den Teig vor dem Formen 10 Minuten in den Kühlschrank legen. Das hilft besonders, wenn es in der Küche warm ist.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Käsestangen schmecken frisch am besten, lassen sich aber auch gut vorbereiten. In einer luftdichten Dose halten sie sich im Kühlschrank etwa 3 Tage. Vor dem Essen kannst du sie kurz bei 160 °C im Ofen oder in der Heißluftfritteuse aufwärmen, damit sie wieder knusprig werden. Für Meal Prep ist das ideal: Einfach doppelte Menge backen und einen Teil als Snack für den nächsten Tag einpacken.

Zum Einfrieren eignen sich die Stangen ebenfalls. Lass sie dafür komplett auskühlen, friere sie portionsweise ein und backe sie bei Bedarf direkt aus dem Tiefkühler einige Minuten auf. So hast du auch an stressigen Tagen einen schnellen Begleiter für deine ketogene Ernährung.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von <https://www.ketose-blog.de/keto-rezept-kaesestangen/>