

## Amaranth Stangen zum Apéro

1 Blätterteig 20x30cm

30g Amaranth Popp

1 Zwiebel

wenig Salz

etwas Kräuter

1 Ei

1 Blätterteig auswahlen. Zwiebel hacken und andämpfen in der Bratpfanne, die Pfanne vom Herd nehmen. Amaranth Popp, etwas Salz und die Kräuter dazugeben und vermengen. Das Ei verquirlen und den Teig damit bestreichen. Die Amaranth Füllung darauf verteilen. Mit einem Messer Streifen schneiden. Die Teigstreifen in sich drehen etwa 3-4 Mal. Mit dem restliche Ei nochmals die Streifen bestreichen und ca. 12-15 Minuten auf 180 Grad im Backofen backen.

[Internetseite der Familie Ryf](#)

[info@hanspeter-ryf.ch](mailto:info@hanspeter-ryf.ch)