



Broodslangetjes

voor 30 traktaties / 65 kcal per stuk

- 1 pak volkoren broodmix
- 1 ei
- 2 eetlepels halfvolle melk of verrijkte sojadrink
- 50 gram maanzaad of zwart sesamzaad
- 10 zwarte olijven (zonder pit)
- 10 gedroogde tomaten

- Handmixer of keukenmachine
- Deegroller
- Keukenkwastje
- Bakpapier
- Bakplaat

1. Bereid de broodmix met een handmixer of in een keukenmachine volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Rol het deeg uit tot een rechthoek van 30 cm lang en 15 cm breed.
3. Roer het ei met de melk los en bestrijk er het deeg mee met het keukenkwastje.
4. Strooi het maan- of sesamzaad over het deeg en snijd het deeg in 30 repen van 1 cm breed.
5. Verwarm de oven voor op 180 °C.
6. Draai elke reep aan beide kanten tot een spiraal. Vorm aan één einde een hoofd. Leg de slangen op een met bakpapier beklede bakplaat.
7. Snijd de olijven in 60 stukjes voor de ogen en de gedroogde tomaten in 30 reepjes voor de tongen.
8. Druk de ogen en tongen in het hoofd bak de slangen 10-15 minuten lichtbruin in de oven.

Variatie

Maak van het brooddeeg andere vormen, zoals hartjes of ringen.

Tip

Bak van restjes brooddeeg broodjes.