

## Rezept: Chicken Nuggets (4 Portionen)

---

### Zutaten

500g Hähnchenbrust  
2 Eier  
Vollkornmehl  
Cornflakes ohne Zucker  
Salz, Pfeffer, Paprika, Curry

### Zubereitung

1. Hähnchen in ca. 1 cm dicke, gleichgroße Stück schneiden.
2. Hähnchen mit Salz, Pfeffer, Paprika und Curry würzen.
3. Dann die Hähnchenstücke im Mehl wenden.
4. Nun das Ei verquirlen und das Hähnchen drin wenden.
5. Cornflakes ein wenig zerdrücken und darin die Hähnchenstücke panieren.
6. In einer Pfanne mit Rapsöl anbraten.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)