
Rezept: Zucchini-Pommes (4 Portionen)

Zutaten

2 Zucchini
2 Eier
Vollkornmehl
Vollkornpaniermehl
Parmesan
Gewürze: Salz, Pfeffer, italienische Kräuter



vegan

Zubereitung

1. Zucchini in Streifen schneiden (Pommesform).
2. Zucchinistreifen im Mehl wenden.
3. Nun das Ei verquirlen und die Zucchini drin wenden.
4. Vollkornpaniermehl mit dem Parmesan und den Gewürzen vermischen und zum Schluss die Zucchini-Pommes darin wenden.
5. Im Backofen bei ca. 180° Grad für ca. 20 min. backen.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter 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 rücf Fragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de