

Haferfleks® Nuggets

Zutaten für 4 Portionen:

2 Hähnchenfilets
3-4 EL Weizenmehl (Type 405)
70 g Kölln Vollkorn Haferfleks® Knusper-Klassik
1 Ei (Gew.-Kl. M)
Salz und Pfeffer
4 EL Biskin® Reines Pflanzenöl

Zubereitung

Die Filets klein schneiden, leicht klopfen, am Rand einschneiden, damit sie sich nicht so wölben. Zunächst in Mehl, dann in Ei und anschließend in zerstoßenen Kölln Haferfleks® wälzen.

Biskin® in der Pfanne erhitzen, aber nicht zu heiß, sonst verbrennen die Flakes. Die Schnitzel nun langsam goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Tipp:

Dazu schmeckt folgender Dipp:

100 g Pflaumenmus
100 g Barbecuesauce
Salz und Pfeffer
Sojasauce

Nährwertangaben pro Portion:

22 g Eiweiß, 19 g Kohlenhydrate, 1 g Ballaststoffe, 10 g Fett, 256 kcal / 1.075 kJ