

KNUSPRIGE ZUCCHINI STICKS



Zutaten für 2 Portionen:

2 große Zucchini
100g gemahlene Mandeln
50g Parmesan
5 EL Mandelmilch
2 Eier
4 EL Ketchup
Kräutersalz, Cayennepfeffer,
Rote Pfeffer Flocken
Olivenöl

Zubereitung:

Bei den Zucchini die Enden abschneiden. Dann die Zucchini in Streifen schneiden. Die gemahlene Mandeln, Parmesan, Salz und Gewürze in einer Schüssel vermischen, die Eier in einem Teller verquirlen und anschließend die Zucchini-Streifen darin eintauchen. Danach in der Mandel-Panade panieren. Den Backofen auf 220°C vorheizen und das Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Zucchini-Pommes auf dem Backblech verteilen und mit Olivenöl beträufeln.

Ca. 12 min backen bis sie goldbraun sind.