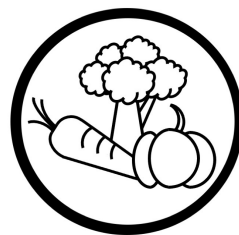


Avocado Chili Sticks



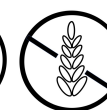
16 Sticks



Vorbereitung
20 Minuten



Vegi



Gluten
frei



Laktose
frei



Kinder
lieben es

1 Avocado

Avocado halbieren, den Stein herauslösen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocado in Sticks schneiden.

1 Ei
50g Kokosraspeln
1TL Chiliflocken

Das Ei in einem Suppenteller verquirlen. In einem zweitem Suppenteller die Kokosflocken mit den Chiliflocken verteilen. Nacheinander die Spargelspitzen durch das Ei und danach durch die Kokosflocken ziehen.

Die panierten Sticks auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und beidseitig im Ofen ca. 20 Minuten bei 200° goldig backen

2 Zweige Basilikum
1 Crème Fraîche
½ Limette
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
und Paprika

Die Basilikum Blätter waschen und in Streifen schneiden. Mit dem Crème Fraîche, de Saft der halben Limette vermischen und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kreuzkümmel abschmecken.

Gerne auch mit Salat geniessen und auf den Grillplatz mitnehmen

