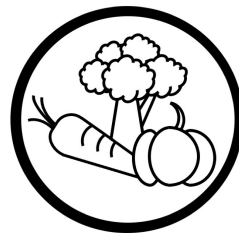
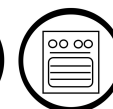


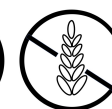
Süsskartoffel-Sticks mit Kokos und Maisgriess



Vorbereitung
20 Minuten



160°
20 Min



Gluten
frei



Laktose
frei



*Vegan

4 Portionen
Beilage

2 Süsskartoffel
(ca 450g)

Süsskartoffel waschen, schälen und in Stäbchen schneiden.

2EL Maisgriess
2EL Kokosraspeln
2EL Olivenöl

Die Sticks mit dem Maisgriess und den Kokosraspeln sowie mit dem Öl und den Gewürzen in einer Schüssel vermischen.

Salz, Paprika und je nach Gusto
getrocknete Kräuter

Backofen auf 200° Umluft vorheizen.

Die marinierten Sticks, auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Achte darauf dass diese nicht aneinander kommen und nicht übereinander liegen.

Die Sticks in der Mitte des Ofens ca. 20 Minuten knusperig backen und als Beilage oder Snack geniessen.

Du kannst das selbe Rezept auch mit Karotten oder normalen Kartoffeln machen.

