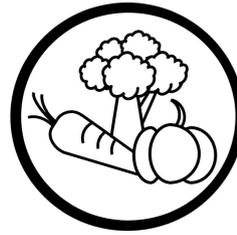
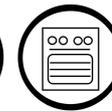


Süsskartoffel-Bärlauch Sticks



Vorbereitung
20 Minuten



160°
20 Min



Gluten
frei



Laktose
frei



*Vegan

4 Portionen
Beilage

2 Süsskartoffel (ca 450g) Süsskartoffeln waschen und schälen. Die Süsskartoffeln in Stäbchen schneiden.

10Bl Bärlauch
4EL Haferflocken
4 DAR-VIDA Sesam*
1 KL Chilisalz
½ KL Kurkuma
½ KL Kardomon

Für die Panade: Bärlauch, Haferflocken, Dar-Vida und Gewürze im Thermomix oder einem anderen Hochleistungsmixer 5 Sekunden auf Stufe 10 pulverisieren.

1 Ei**
2EL Mehl

Das Ei in einen tiefen Teller schlagen und verquirlen. Mehl und Panade ebenfalls auf einen flachen Teller geben. Die Süsskartoffelsticks nacheinander im Mehl, im Ei und in der Panade wenden.

* gibt es auch Glutenfrei
** Ei-Ersatz für Veganer

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und in der Mitte des Ofens bei 160°C 20 Minuten backen.

Ich geniesse die Sticks gerne mit einem Roten Thai Curry Dip und Salat

