

Auberginen-Pommes

VEGGIE

BALLAST
STOFFE

GESUNDE ALTERNATIVE

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Aubergine waschen und in Pommesform schneiden. In eine Schüssel geben und mit Zitronensaft und Milch begießen, um die Bitterstoffe zu entziehen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
2. Den Ofen vorheizen (Umluft 220°C). Maisgries in einen tiefen Teller geben und mit etwas Salz mischen. Die Auberginenpommes von allen Seiten panieren und auf ein Backblech mit Backpapier legen.
3. Etwas Olivenöl über die Pommes träufeln und für 18-20 Minuten im Ofen backen.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1 Aubergine (ca. 340 g)
- 1 EL Zitronenfruchtsaft
- 250 ml Milch 1,5 % Fett
- 75 g Maisgries
- Olivenöl
- Salz



469 kcal
Kalorien



76 g
Kohlenhydrate



9 g
Fett



19 g
Eiweiß



9 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

figur scout