



JESUS CRISPY STICKS



ZUTATEN:

- 8-10 Karotten
- 20 ml Olivenöl
- etwas Parmesan
- 2 TL Kräuter-Rub
- 2 EL Pankomehl
- 3 Knoblauchzehen

ZUBEREITUNG:

Die Karotten werden geschält und in mundgerechte Sticks geschnitten. Diese mischst Du dann mit allen Zutaten und den kleingehackten Knoblauchzehen.

Bei 140 bis 160 °C Garraumtemperatur werden die Sticks in einer kleinen Form aufgereiht gegart bis sie bissfest sind.

Nach etwa 10 Minuten Abkühlphase sind sie bereit zum snacken.

Wir wünschen Dir viel Spaß beim Nachmachen und gutes Gelingen. Einen guten Appetit.

hier gehts zum Video



Instagram

