

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Zucchini schnitzel

2 große Zucchini

= 300 g Netto

jod. Meersalz, Pfeffer schwarz
od. Kräutersalz

Vollkornmehl, fein
1 Ei (Gr. M), verquirlt
Vollkornsemmelbrösel
40 g ungeh. Pflanzenmarg.

Stielansatz u. Ende ab-
schneiden, quer durchschnei-
den, d. Länge nach halbieren,
innen je 1 dicke Scheibe
abschneiden.

Auf beiden Seiten würzen:

Panieren in:

u. in
von beiden Seiten goldbraun
braten.

Gesamt: 722,7 kcal : 8 = 90 kcal

Dazu: Zucchini gemüse