



Zucchini Pommes mit Dip aus der Heißluftfritteuse



2 Portionen



25 Minuten

Zutaten

Für die Pommes

- 1 kg Zucchini
- 3 EL Mehl
- 100 ml Mandeldrink
- 150 g Paniermehl
- 1 TL Paprika Pulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz
- Pfeffer

Für den Kräuterquark

- 200 g Soja Skyr
- Hand voll Frische Kräuter (Oregano, Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)
- Salz Pfeffer

Zubereitung

1. Zucchini in längliche Streifen schneiden, mit Mehl bestäuben und mit Mandeldrink beträufeln.
2. Paniermehl mit Gewürzen mischen, über die Zucchini geben und verteilen.
3. Zucchini 15 Minuten bei 200 Grad in der Heißluftfritteuse (oder 30 Minuten bei 200 Grad Ober-/Unterhitze im Backofen) frittieren.
4. Frische Kräuter hacken und mit den restlichen Zutaten für den Kräuterquark vermengen
5. Zucchini Pommes kurz abkühlen lassen und genießen!

Folgt uns auf
Social Media



@my.severin



@severin_de



@severin_de