

Fitness Cornflakes-Schnitzel (High Protein)



Kalorien: 520 kcal • Protein: 55 g

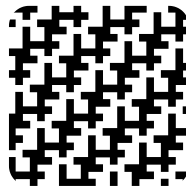
Zutaten

- 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 300 g)
- 60 g Cornflakes (ungesüßt)
- 1 Ei
- 20 g Mehl oder Hafermehl
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver
- optional: Knoblauchpulver
- 1 TL Öl (oder Ölspray)

Zubereitung

▣▣▣ Zubereitung

1. Cornflakes in einen Beutel geben und grob zerdrücken.
2. Hähnchenbrust ggf. flach klopfen und würzen.
3. Drei Schüsseln vorbereiten:
 - Mehl
 - verquirltes Ei
 - Cornflakes
4. Fleisch zuerst in Mehl, dann Ei, dann Cornflakes wenden und gut andrücken.
5. In einer Pfanne mit wenig Öl bei mittlerer Hitze ca. 4-5 Minuten pro Seite braten, bis goldbraun.
Alternativ im Airfryer bei 180 °C ca. 12-15 Minuten garen.



Rezept scannen & online ansehen