Gesunde Chicken Nuggets Rezept (Gesunde Nuggets selber machen)

Nährwertangaben

Angaben pro Chicken Nugget

Kalorien	81.4 kcal
Protein	5.5g
Kohlenhydrate	12g
Fett	1.4g
Ballaststoffe	0.9g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

Zutaten für 15 Gesunde Chicken Nuggets (Low-Fat) mit Knoblauch-Dip

- 200g Hühnerbrust

Knoblauch - Dip / Marinade

- 100g Naturjoghurt 0.1% Fett
- 3 Knoblauchzehen
- 30g Dijon Senf
- Krenn
- Rosmarin
- Schnittlauch
- Kurkuma
- Paprikapulver
- Chilipulver
- Brathuhngewürz
- Pfeffer
- Salz

Panier

- 1 Ei

- 1 Eiweiß vom Ei
- 150g Vollkorn Cornflakes
- 70g Instant Haferflocken

Empfehlung zu den Chicken Nuggets: 1 Tasse GymTea (100% natürlich)

Zubereitung der Gesunden Chicken Nuggets mit Knoblauch - Dip:

Knoblauch - Dip / Marinade:

Die folgende Sauce wird als Dip und auch als Marinade für das Hühnerfleisch verwendet.

Das fettarme Naturjoghurt in eine Schüssel geben. Den Dijon Senf dazu geben und vermischen. Etwas Krenn, 3 gepresste Knoblauchzehen, Rosmarin und Schnittlauch darunter mischen. Mit Kurkuma, Paprikapulver, Chilipulver, Brathuhngewürz, Pfeffer und Salz würzen und nochmals gut vermischen.

Die hälfte der Sauce in ein anderes Gefäß geben und in den Kühlschrank stellen (als Dip für später aufbewahren). Das Hühnerfleisch in Streifen schneiden, in die eine Hälfte der Sauce einlegen, und für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Panier für die Chicken Nuggets:

Die Vollkorn Cornflakes zerkleinern (entweder mit einem großen Löffel in einem Gefäß oder in einem kleinen Plastiksäckchen zerdrücken). Die zerkleinerten Cornflakes, die Instant Haferflocken und das Ei+Eiweiß jeweils in einen eigenen Suppenteller geben.

Das Backrohr auf 200° Celsius vorheitzen (ca. 10-15 Minuten). Nach ca. 2 Stunden die eingelegten Hühnerstreifen aus dem Kühlschrank herausnehmen. Ein Backblech mit Backpapier vorbereiten. Die marinierten Hüherstreifen jeweils in Instant Haferflocken, im Ei und anschließend in den zerkleinerten Cornflakes einlegen. Das Backblech mit den panierten Chicken Nuggets für ca. 15 Minuten bei 200° backen. Anschließend die Nuggets mit einer Gabel wenden und weitere 15 Minuten backen.

Fertig sind leckere aber gesunde Low-Fat Chicken Nuggets mit einem köstlichen Knoblauch-Dip. Ein Chicken Nugget hat nur 1g Fett. Guten Appetit und bleib fit!
Hier geht´s zu unserem Kalorienbedarfsrechner!

Produktempfehlungen für das gesunde Chicken Nuggets Rezept: