



Avocado Fries

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	1 St.
Avocado	4 St.
Weizenmehl, Type 405	4 EL
Salz	
Knoblauch, granuliert	0.25 TL
Eier	1 St.
Paniermehl	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Limette halbieren und Saft auspressen. Avocados halbieren, Kerne entfernen und mit einem Löffel Fruchtfleisch von der Schale lösen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden und mit etwas Limettensaft beträufeln.

2. Auf einem tiefen Teller Mehl mit Salz und Knoblauchpulver vermengen. In einem weiteren Teller Ei aufschlagen und verquirlen. In einem dritten Teller Paniermehl verteilen. Avocadospalten nacheinander zuerst in Mehl, Ei und anschließend Paniermehl wenden. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 15 Min. goldbraun backen.

3. Avocado Fries aus dem Ofen nehmen und heiß servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Als Dip passt zum Beispiel eine [Vegane Mayonnaise](#), gepimt mit etwas Tabasco.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	465 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	32 g