



# Bier-Wings

Zeit gesamt  
🕒 2h

Zubereitungszeit  
🕒 10min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Brauner Zucker	5 EL
Pfeffer, schwarz	1 TL
Paprika, edelsüß	1 TL
Bier	330 ml
Hähnchenflügel	600 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Backblech mit Backpapier, Pinsel, Küchenkrepp

1. Knoblauch mit einem Messerrücken andrücken, schälen und fein hacken. In einer Schüssel Rohrzucker, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauch und Bier vermischen. Hähnchenflügel waschen, trocken tupfen und in der Biermarinade ca. 1 Std. marinieren lassen.
2. Ofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen. Hähnchenflügel aus der Marinade nehmen und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Im Ofen ca. 45 Min. garen. Nach ca. 20 Min. mit übriger Marinade bestreichen. Bier-Wings heiß servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	360 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	19 g