



Crispy Chicken Wings

Zeit gesamt
45minZubereitungszeit
15minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Hähnchenflügel | 600 g |
| Joghurt, natur | 150 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Knoblauch, granuliert | 0.5 TL |
| Cornflakes | 150 g |
| Barbecuesauce | 4 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, Backblech mit Backpapier, Küchenpapier,
Gefrierbeutel

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Hähnchenflügel waschen, trocken tupfen und am Gelenk halbieren. In einer Schüssel Joghurt mit Salz, Pfeffer und Knoblauch vermengen. Hähnchenflügel darin marinieren.
2. Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben, durch Schlagen mit einem Topf fein zerbröseln und in einen Teller geben. Hähnchenflügel aus der Marinade nehmen und in den Cornflakes wenden. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 30 Min. backen. Crispy Chicken Wings mit Barbecuesauce servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Um zu testen, ob die Wings gar sind, mit einer Gabel die dickste Stelle einstechen. Tritt ein klarer Saft aus, sind sie gar.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 467 kcal |
| Kohlenhydrate | 38 g |
| Eiweiß | 33 g |
| Ballaststoffe | 1 g |
| Fette | 20 g |