

# Fischstäbchen

Zubereitungszeit: 20 min

Möglich für: 1.-10. Woche

## Zutaten

<b>150g</b>	Fisch deiner Wahl
<b>1</b>	Eiklar
<b>Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Knoblauch, Kurkuma etc.</b>	Nach Belieben

## Zubereitung

1. Backofen auf 225 Grad vorheizen
2. Das Eiklar aufschlagen und würzen
3. Den Fisch in Streifen schneiden
4. Den Fisch in der Ei-Gewürz- Masse wenden und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
5. Die restliche Masse auf den Fisch-Stückchen verteilen
6. Für 15-20 min im Ofen backen

## Tipp

- Bitte beachte bei der Menge des Fisches, dass du auf die vorgegebene Menge in deinem Ernährungsplan kommst. Wenn du also 150g Fisch im eigentlichen Ernährungsplan angegeben hast, nimmst du bei der Verwendung des Rezeptes lediglich 120g. Wenn Kohlenhydrate, in deinem Ernährungsplan vorgesehen sind, iss diese bitte zusätzlich.