PANIERTE ZIGERSTÄBCHEN

ZUTATEN

200g	Sittlisalp Ziger
1	El
	Paniermehl

ZUBEREITUNG

1. Ziger in Stäbchen schneiden. (ca.Fischstäbchengrösse)
2. Mit Ei und Paniermehl panieren
3. In Bratpfanne anbraten.

Als Beilage z.B. Salzkartoffeln, Ratatouille, Salat, Tartarsauce servieren.

Gut zu wissen

Ziger:

- Frischkäse aus Molke
- Molkeneiweiss, Albumin und Spuren von Globulin
- Albumin hochwertiges Eiweiss, leicht verdaulich und optimal für die Muskelproteinsynthese
- fettarm
- gut verdaulich