



Gezonde Vissticks

Ingrediënten:

350g schelvis, koolvis of een andere stevige witte vis, in strips of 'sticks'
gesneden
25g havervlokken (niet de hele grove variant)
25g zelfgemaakt broodkruim*
snufje zeezout of roze himalayazout en vers gemalen peper
1 (biologisch) scharrelei
een paar klontjes room- of grasboter

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 165 graden. Mix de havervlokken en het broodkruim in een kom met het zout en peper en klop het ei in een andere kom. Dip de stripjes vis in het ei en rol ze vervolgens door de mix van havervlokken en broodkruim tot iedere zijde bedekt is. Smelt de boter in de pan en bak de vissticks kort aan iedere zijde tot de jasjes mooi lichtbruin zijn. Leg ze daarna op een bakplaat en bak ze in een minuut of tien gaar in de oven.

Tip! Voor extra voedingswaarde en een lekkere bite serveer je de vissticks met een partje citroen op ieder bord. Geeft de sticks iets extra's en dankzij de antioxidanten in de citroen tevens een hogere Food-IQ waarde.

* Dit is heel makkelijk zelf te maken. Snij de korst van twee stukken (oud) zuurdesembrood en rol de stukken zonder korst tussen beide handen flink heen en weer tot je fijne korrels overhoudt. Hoe fijner je broodkruim hoe beter.

