

Zucchinitaler mit Joghurtdip

Kategorien: Baby's, Gemüse

Zutaten für: 1 Kleinkind

20	Gramm	Sonnenblumenkerne
100	Gramm	Joghurt 3,5%
2	Teel.	Gehackte Petersilie
1	Prise	Salz
150	Gramm	Von einer dicken Zucchini; ca.
1		Ei
1	Teel.	Mehl
1	Teel.	Milch
2-3	Essl.	Öl zum Braten

Anleitung:

Bioghurt oder Joghurt aus Bifidus-Kulturen eignet sich besonders für kleine Kinder: Er sorgt für den Aufbau einer gesunden Darmflora, denn diese Bakterien gehören zu der "guten Sorte", die eine Gärung im Darm verhindern. Die Sonnenblumenkerne mit dem Wiegemesser fein hacken. Mit dem Joghurt, der Petersilie und dem Salz zu einer Sauce rühren. Die Zucchini waschen, schälen, und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Ei mit dem Mehl und einer Prise Salz verquirlen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zucchinischeiben nach und nach im Eierteig wenden und in das heiße Fett legen. Wenn die eine Seite goldgelb ist, die Zucchinischeiben wenden. Insgesamt ca. 4 Minuten backen. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Die Taler beim Essen in die Sauce dippen. (Ca. 400 kcal bzw. 1670 kJ)

Tip: Für Süßmäuler: statt Zucchini Apfelspalten nehmen und den Dip mit geriebenen Mandeln, 1 bis 2 Tl. Honig und Zimt glatt rühren.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann