

COSTA RICA CHICKEN WINGS



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 25 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.20

Nährwert pro Rezept

189 Kcal, 6 g Fett, 0 g KH

Zutaten

150 g Pouletflügeli

4 g RedLine Costa Rica

12 g Kokosmilch

1 g Sonnenblumenöl

1

Fleisch in einem Beutel Marinieren

ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen

kurz anbraten

bei 180° im Ofen 25 Min. fertig garen

Tipp:

Fleisch kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen