



# SPICY CHICKEN WINGS



## ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

3	Lauchzwiebeln	2 EL	Sugars of the World
2	Knoblauchzehen		Bio-Kokosblütenzucker
2 EL	Olivenöl	1,3 kg	Chicken-Wings
Saft von	2 Zitronen	3 TL	Sugars of the World
etwas	schwarzer Pfeffer		Bio-Agavensüße
½ TL	getrockneter Thymian	5-6 EL	Wasser
20 ml	Worcestershire Sauce		
80 ml	Ketchup		
1 EL	Tabasco Sauce		
1 ½ TL	Cayenne-Pfeffer		

## ZUBEREITUNG

Die Chicken-Wings unter brausendem Wasser abwaschen und trocken tupfen.

Den Knoblauch und die Hälfte der Lauchzwiebeln (von der Zwiebel ab) fein hacken.

In einer Schale gemeinsam mit Olivenöl, Zitronensaft, schwarzem Pfeffer, Thymian, Worcestershire Soße, Ketchup, Tabasco, 1 TL Cayenne-Pfeffer und Bio-Kokosblütenzucker vermengen.

Die Chicken-Wings darin marinieren und für 4 Stunden ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Bio-Agavensüße mit dem Wasser verrühren.

Den Ofen auf 190 °C vorheizen.

Eine Auflaufform mit Alufolie auskleiden. Die Chicken-Wings darin platzieren und für 50-60 Minuten im Ofen backen.

Die übrige Marinade in einer Schale mit dem Zuckersirup und mit ½ TL Cayenne-Pfeffer verrühren. Nach der Hälfte der Backzeit die Chicken-Wings wenden und mit der präparierten Marinade bestreichen.

Die Wings auf einem Teller oder in einer Schale anrichten und mit Zwiebelringen garnieren.