

Grünkohlchips

Du bist auf der Suche nach einer Alternative zur Kartoffelchips? Etwas gesünder, aber nicht langweilig?

Dann kommt hier die Alternative: Knusprige Grünkohlchips nach deinem Geschmack.

Du magst es asiatisch scharf mit Sojasauce & Wasabi oder doch lieber traditionell mit Salz & Paprika?

Hier entscheidet dein Geschmack. Probier es aus!



Du brauchst

- x 300 g Grünkohlblätter
- x 1-2 El. Olivenöl
- x Gewürze (Salz, Sojasauce, Wasabipaste, Paprika, Currypulver, ...)
- x Blech mit Backpapier
- x

Zubereitung

1. Grünkohlblätter vom Stengel zupfen und in einer Schüssel mit kaltem Wasser waschen und in einem Sieb oder einer Salatschleuder gut abtropfen lassen.
2. Etwas Olivenöl mit den Händen in die gezupften Grünkohlblätter einmassieren. Jetzt für eine Würzrichtung entscheiden und nicht zu viel davon auftragen und ebenfalls mit den Händen gut mischen damit alle Blätter was abbekommen.
3. Eine Lage der gewürzten Grünkohlblätter auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und bei 140°C Umluft für 15 min. in den Ofen schieben. Wenn die Grünkohlblätter cross sind – aus dem Ofen nehmen, sie sollen nicht verbruzzeln. Genießen.

