



## Gebackene Zucchini-Chips mit Paprika-Dip

### Gesundheitliche Vorteile:

- **Zucchini** sind kalorienarm und enthalten wertvolle Nährstoffe wie Vitamin A, Vitamin C und Kalium, die zur Unterstützung des Immunsystems und zur Herzgesundheit beitragen. Zudem sind sie reich an Wasser, was zur Hydratation beiträgt.
- **Olivenöl** liefert gesunde einfach ungesättigte Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen. Es enthält zudem Antioxidantien, die entzündungshemmende Eigenschaften haben.
- **Paprika** ist reich an Vitamin C, das das Immunsystem stärkt, und enthält Antioxidantien wie Beta-Carotin, das die Zellen vor Schäden schützt und die Hautgesundheit fördert.
- **Joghurt** liefert probiotische Kulturen, die die Darmgesundheit fördern, sowie Kalzium und Eiweiß, die die Knochengesundheit und den Muskelaufbau unterstützen.
- **Knoblauch** hat antimikrobielle und entzündungshemmende Eigenschaften und unterstützt das Immunsystem. Er verleiht dem Dip zusätzlich einen intensiven Geschmack.

Diese gebackenen Zucchini-Chips mit Paprika-Dip sind ein leichter und gesunder Snack, der reich an Vitaminen und gesunden Fetten ist. Sie bieten eine leckere, kalorienarme Alternative zu herkömmlichen Chips und passen perfekt zu einem gemütlichen Abend oder als Beilage zu anderen Gerichten.



## Gebackene Zucchini-Chips mit Paprika-Dip

### Zutaten (4 Portionen)

Für die Zucchini-Chips:

- 2 große Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Für den Paprika-Dip:

- 1 rote Paprika
- 150 g Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Ofen vorheizen

- Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Zucchini vorbereiten

- Zucchini in sehr dünne Scheiben schneiden (mit Gemüsehobel) und mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.

Zucchini backen

- Zucchinischeiben auf dem Backblech verteilen und ca. 15–20 Minuten backen, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Während des Backens gelegentlich kontrollieren, da die Chips schnell verbrennen können.

Paprika-Dip zubereiten

- Während die Chips backen, die Paprika klein würfeln und die Knoblauchzehe fein hacken. Die Paprika mit dem Joghurt, Knoblauch und Zitronensaft pürieren, bis eine glatte Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren

- Die Zucchini-Chips mit dem Paprika-Dip servieren und frisch genießen.

Nährwerte pro Portion: 119 kcal, 7 g Kohlenhydrate, 3 g Protein, 9 g Fett