



## Knusprig gebackene Grünkohlchips

### Gesundheitliche Vorteile:

- **Grünkohl** ist eines der nährstoffreichsten Blattgemüse und reich an Vitamin K, das zur Knochengesundheit beiträgt, sowie an Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt. Zudem liefert Grünkohl Beta-Carotin, das die Augengesundheit unterstützt, und eine Vielzahl an Antioxidantien, die die Zellen vor Schäden schützen.
- **Olivenöl** enthält gesunde einfach ungesättigte Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen und entzündungshemmende Eigenschaften besitzen. Es sorgt zudem dafür, dass die Gewürze gut an den Grünkohlblättern haften.
- **Paprikapulver** und **Knoblauchpulver**: Beide Gewürze liefern nicht nur intensiven Geschmack, sondern haben auch gesundheitliche Vorteile. Paprikapulver enthält Antioxidantien wie Capsaicin, das entzündungshemmend wirkt, während Knoblauchpulver antimikrobielle Eigenschaften besitzt und das Immunsystem unterstützt.

Diese knusprig gebackenen Grünkohlchips sind eine gesunde und köstliche Alternative zu herkömmlichen Chips. Sie sind kalorienarm, reich an Vitaminen und Antioxidantien und eignen sich perfekt als leichter Snack für zwischendurch.



## Knusprig gebackene Grünkohlchips

### Zutaten (4 Portionen)

- 200 g frischer Grünkohl
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz nach Geschmack

### Zubereitung

#### Ofen vorheizen

- Backofen vorheizen (150 °C Umluft). Backblech mit Backpapier auslegen.

#### Grünkohl vorbereiten

- Grünkohlblätter vom Stiel zupfen, in Stücke schneiden, gründlich waschen und trocknen – trockene Blätter sind wichtig für knusprige Chips.

#### Würzen

- Grünkohl mit Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver und Salz vermengen, sodass die Blätter gleichmäßig gewürzt sind.

#### Backen

- Gewürzten Grünkohl auf dem Backblech verteilen, sodass die Blätter nicht übereinanderliegen. Im Ofen ca. 15–20 Minuten knusprig backen. Zwischendurch kontrollieren, da sie leicht verbrennen können.

#### Servieren

- Die Grünkohlchips leicht abkühlen lassen und genießen.

Nährwerte pro Portion: 94 kcal, 5 g Kohlenhydrate, 2 g Protein, 8 g Fett