



Knusprige Vollkorn-Pita-Chips mit Tomatensalsa

Gesundheitliche Vorteile:

- **Vollkorn-Pita-Brote** liefern komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die für eine langanhaltende Sättigung sorgen und die Verdauung unterstützen. Sie enthalten zudem B-Vitamine, die den Energiestoffwechsel fördern.
- **Olivenöl** enthält gesunde einfach ungesättigte Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen und entzündungshemmende Eigenschaften besitzen.
- **Tomaten** sind reich an Lycopin, einem starken Antioxidans, das die Zellen vor freien Radikalen schützt. Zudem liefern sie Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt.
- **Zwiebeln** und **Knoblauch** besitzen entzündungshemmende und antimikrobielle Eigenschaften. Sie unterstützen das Immunsystem und fördern die Herzgesundheit.
- **Limettensaft** ist eine gute Quelle für Vitamin C, das zur Unterstützung des Immunsystems beiträgt und den Geschmack der Salsa auf eine frische Weise abrundet.

Diese knusprigen Vollkorn-Pita-Chips mit Tomatensalsa sind eine gesunde und leckere Alternative zu herkömmlichen Chips. Sie eignen sich ideal als Snack für zwischendurch oder als Vorspeise, die sowohl Ballaststoffe als auch wertvolle Vitamine liefert.



Knusprige Vollkorn-Pita-Chips mit Tomatensalsa

Zutaten (4 Portionen)

Für die Pita-Chips:

- 4 Vollkorn-Pita-Brote
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die Tomatensalsa:

- 4 reife Tomaten
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL frische Petersilie oder Koriander, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Ofen vorheizen

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

Pita-Chips vorbereiten

- Pita-Brote in Dreiecke schneiden und mit Olivenöl, Paprikapulver, Oregano, Salz und Pfeffer vermengen, sodass die Brote gleichmäßig gewürzt sind.

Pita-Chips backen

- Pita-Stücke auf dem Backblech ca. 10–12 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erzielen.

Tomatensalsa zubereiten

- Tomaten, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in eine Schüssel geben. Limettensaft und gehackte Petersilie oder Koriander hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut vermengen.

Servieren

- Die knusprigen Pita-Chips zusammen mit der frischen Tomatensalsa servieren.

Nährwerte pro Portion: 259 kcal, 37 g Kohlenhydrate, 7 g Protein, 9 g Fett