



Ofengeröstete Rote-Bete-Chips

Gesundheitliche Vorteile:

- **Rote Bete** ist reich an Folsäure und Vitamin C, die das Immunsystem stärken und zur Blutbildung beitragen. Sie enthält außerdem Betanin, ein starkes Antioxidans, das entzündungshemmende Eigenschaften besitzt und die Lebergesundheit unterstützt.
- **Olivenöl** liefert gesunde einfach ungesättigte Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen und helfen, den Cholesterinspiegel zu senken. Es enthält zudem Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken.
- **Rosmarin** oder **Thymian**: Beide Kräuter besitzen antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften. Sie verleihen den Chips nicht nur zusätzlichen Geschmack, sondern unterstützen auch das Immunsystem.

Diese ofengerösteten Rote-Bete-Chips sind eine nährstoffreiche und leckere Alternative zu herkömmlichen Chips. Sie sind reich an Vitaminen und Antioxidantien und eignen sich hervorragend als gesunder Snack, der eine knusprige Textur und ein einzigartiges Aroma bietet.



Ofengeröstete Rote-Bete-Chips

Zutaten (4 Portionen)

- 3 Rote Bete (ca. 500 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Rosmarin oder Thymian (optional für zusätzlichen Geschmack)

Zubereitung

Ofen vorheizen

- Backofen vorheizen (160 °C Umluft). Backblech mit Backpapier auslegen.

Rote Bete vorbereiten

- Rote Bete schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden (am besten mit einem Gemüsehobel).

Würzen

- Rote-Bete-Scheiben mit Olivenöl und Salz vermengen. Nach Belieben Rosmarin oder Thymian hinzufügen und gut mischen, sodass die Scheiben gleichmäßig bedeckt sind.

Backen

- Rote-Bete-Scheiben in einer einzelnen Lage auf das Backblech legen und ca. 20–25 Minuten backen, bis die Chips knusprig und leicht gebräunt sind. Zwischendurch das Blech einmal drehen und die Chips beobachten, da sie schnell verbrennen können.

Servieren

- Die Rote-Bete-Chips leicht abkühlen lassen und frisch genießen.

Nährwerte pro Portion: 120 kcal, 12 g Kohlenhydrate, 2 g Protein, 7 g Fett