



Gemüsechips aus dem Ofen

Gesundheitliche Vorteile:

- **Süßkartoffeln:** Reich an Beta-Carotin, das als Antioxidans wirkt. Enthalten zudem viele Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung.
- **Karotten:** Liefern Vitamin A und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend wirken.
- **Rote Bete:** Enthält Folsäure und Nitrate, die die Durchblutung fördern und das Immunsystem unterstützen.
- **Olivenöl:** Besteht aus gesunden ungesättigten Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System schützen.
- **Gewürze:** Individuell anpassbar, können antioxidative und stoffwechselanregende Wirkungen haben.

Knusprig, aromatisch und vollkommen natürlich – diese Gemüsechips lassen herkömmliche Chips blass aussehen! Ob als Snack für zwischendurch oder als Beilage zu Dips – sie sind einfach und lecker.



Gemüsechips aus dem Ofen

Zutaten (4 Portionen)

Gemüse (eine Art oder mehrere):

- z.B. 2 Süßkartoffeln oder 3 Karotten oder 2 Rote Bete
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver oder andere Gewürze nach Geschmack

Zubereitung

Vorbereitung

- Das Gemüse gut waschen und in dünne Scheiben hobeln. Je dünner die Scheiben, desto knuspriger werden die Chips.

Würzen & Öl hinzugeben

- Die Gemüsescheiben in einer großen Schüssel mit Olivenöl und den Gewürzen gut vermengen, sodass jede Scheibe leicht benetzt ist.

Backen

- Die Scheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 150 °C Umluft backen, bis die Chips knusprig sind. Dabei danebenstehen, je nach Dicke geht es schnell. Zwischendurch wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erzielen.

Abkühlen & Lagern

- Nach dem Backen auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen, damit sie knusprig bleiben.
- In einer luftdichten Dose aufbewahren.

Nährwerte pro Portion: 120 kcal, 18 g Kohlenhydrate, 2 g Protein, 5 g Fett
Variiert je nach genutztem Gemüse