

Grünkohlchips

Beilage

⌚ 30 min 🚩 4 Personen

Zutaten

- 700 g Grünkohl
- 4-6 EL Öl
- Salz&Pfeffer



Zubereitung

1. Backofen auf 150°C Umluft vorheizen
2. Die Blätter von dem Stängel befreien.
3. Blätter ordentlich waschen und gut trocknen - die Blätter sollten so wenig Feuchtigkeit wie möglich enthalten.
4. Anschließend die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden oder reisen.
5. In einer Schüssel den Grünkohl, Öl, Salz und Pfeffer gut vermengen und gut einmassieren und auf ein Backblech geben.
6. Grünkohlchips backen lassen. Nach 10 Minuten einmal gut durchmischen und nocheinmal für 10-15 min. backen.

guten Appetit!



nice
to
know

- pur als gesunde Chipsalternative oder die Grünkohlchips als Topping über dein selbstgemachtes Risotto geben
- Für einen "käsigeren" Geschmack kann man Hefeflocken (vegane Option) oder Parmesan vor dem Backen hinzufügen.
- es können auch noch andere Gewürze eurer Wahl verwendet werden.