AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	60 Min.	ganzjährig	international

SÜSSKARTOFFEL- UND GEMÜSECHIPS



KURZ VORGESTELLT

Die gesunde Chipsvariante. Sie sind weder frittiert noch enthalten sie Öl und Konservierungsstoffe. Sie sind sehr knusprig und bekehren auch eingefleischte Chipsliebhaber.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

1	Süsskartoffel	2	Rohe Randen
1	Karotte, grosse	1	Pastinake
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 170° C Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.
2. Süsskartoffel und Gemüse schälen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Mit genügend Abstand auf das Backpapier legen. Mit Salz, Pfeffer und deinem Lieblingsgewürz würzen.
3. Im vorgeheizten Ofen 35-45 Min. knusprig backen. Die Backzeit hängt vom Ofen und der Dicke der Gemüsescheiben ab. Für den Test ein bis zwei Chips herausnehmen, kurz abkühlen lassen, probieren. Wenn sie knusprig sind, sind sie genug lang gebacken.

Rezept: Nadia Damaso. Eat better not less. Fona-Verlag 2015 - Foto: compactcook.com