



Gemüsechips

(145 kcal, KH 14 g, P 7 g, F 7 g)

Zubereitungszeit ca.: 10 Min.

Zutaten für 2 Personen:

500 g Gemüse (Petersilienwurzel, Kohlrabi,
Sellerie oder Möhren)
2 EL Olivenöl
Meersalz
Backpapier

Zubereitung:

Backofen auf 210 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Gemüse schälen, in 2 mm dicke Scheiben schneiden und mit 1 EL Olivenöl ausstreichen. Gemüsescheiben auf dem Backblech verteilen, mit dem restlichen Öl bepinseln und mit Meersalz bestreuen. Im Backofen auf oberster Schiene ca. 15 Min. backen. Dann den Backofen ausschalten, öffnen und die Gemüsescheiben in der restlichen Hitze trocknen.