

Grünkohl Chips



Grünkohl Chips

Zutaten pro Rezept

- 250 g Grünkohl
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz

Und so wird sie gemacht:

- 1 Waschen Sie den Grünkohl und trocknen sie ihn gründlich. Am besten mit einer Salatschleuder.
- 2 Schneiden Sie die Grünkohlblätter von dem Strunk ab und reißen Sie diese in mundgerechte Stücke. Da der Grünkohl im Ofen ordentlich schrumpft, sollten die Stücke nicht zu klein sein.
- 3 Den Backofen auf 130 Grad vorheizen und ein mit Kokosöl eingelötetes Backblech vorbereiten.
- 4 Mischen Sie das Olivenöl mit dem Salz und wenden Sie die Grünkohlblätter darin. Achten Sie darauf, dass alle Blätter mit der Marinade bedeckt sind.
- 5 Den Grünkohl auf dem Backblech verteilen und für 10 Minuten bei 130 Grad trocknen. Wenden und nochmal 10-12 Minuten trocknen.



Dazu passt:

etwas Chili- oder
Paprikapulver in die
Marinade geben



Lesen Sie spannende
Hintergrundgeschichten zu:

#Grünkohl

auf www.drfinzel.de