

GEMÜSEBLÄTTERCHIPS



Kohlrabiblätter, Grünkohlblätter,
Blumenkohlblätter und vieles mehr
gutes Rapsöl

Meersalz

Gewürze nach Belieben (z.B Paprikapulver,
Chili, Zimt, Pfeffer, Knoblauch, Kräuter, Salz)

Klimatipp

Viele Lebensmittel lassen sich „Leaf to root“ verwenden. Besonders Gemüseschalenchips schmecken super lecker und sind eine klimafreundliche Alternative zu den herkömmlichen Chips im Handel. Werde kreativ und probiers mal aus!

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Blätter von den Blattrippen oder dem Strunk lösen und in Stücke zupfen. Mit etwas Öl in einer Schüssel marinieren. Wichtig ist, dass am Schluss das ganze Blatt mit einem dünnen Ölfilm bedeckt ist.

Die marinierten Blätter auf einem Blech mit einer wiederverwendbaren Backmatte platzieren, so, dass sich die Stücke nicht berühren. Für 15-20 Minuten backen. Wie lange es dauert ist von der Dicke der Blätter und dem Ofen abhängig. Also idealerweise prüft man hin und wieder, ob die Chips schon knusprig sind.

Zu guter Letzt mit Salz und den Gewürzen bestreuen.

