



 Snack

 Gemüse

 < 60 min.

 Leicht

Zutaten für 1 Portion

1/2 Zucchini

nach Belieben Salz

Faustgrößen pro Portion

WAS BEDEUTET DAS?



Kohlenhydratarmes

Proteine

Kohlenhydratreiches

Fett

So wird's gemacht

1. Heize den Ofen auf 100°C vor.
2. Wasche die Zucchini und trockne sie ab. Schneide sie mit dem Hobel in sehr dünne Scheiben.
3. Leg die Scheiben so auf ein Backblech mit Backpapier, dass sie nicht übereinander liegen.
4. Gib das Blech auf der mittleren Schiene in den Ofen.
5. Klemme einen hölzernen Kochlöffel so in die Ofentür, dass diese nicht ganz geschlossen ist. So kann die verdampfte Flüssigkeit entweichen und die Chips werden schön knusprig.
6. Löse nach ca. 20-30 Minuten die Chips vom Backblech und gib das Blech für weitere 10-20 Minuten in den leicht geöffneten Ofen.
7. Gib die Zucchini Chips in eine Schale und bestreue sie mit Salz.

Unser Tipp

Du kannst die Zucchini Chips auch mit schwarzem Pfeffer oder getrockneten Kräutern würzen.