



 25 Min

 60 Min



Gemüse Chips

Zutaten:

- 500 g Karotten
- 500 g Pastinaken
- 500 g Zucchini
- jeweils 3 EL Rapsöl
- Gewürze

Dauer:

Zubereitung: 25 Minuten

Backzeit: 60 Minuten

Zubereitung:

Gemüse waschen, schälen und in etwa 3 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit dem Öl und den Gewürzen vermischen. Die Gemüsescheiben auf ein mit Backpapier beschichtetes Blech legen. Darauf achten, dass die Scheiben nicht übereinander liegen. Bei 100 Grad Umluft etwa eine Stunde trocknen lassen. Dabei einen Kochlöffel in die Tür des Backofens klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Wer einen Dörrautomaten hat, kann die Gemüsechips darin in 5 - 6 Stunden trocknen.

Variation:

Natürlich kann auch Obst getrocknet werden – Apfel- und Birnen Chips schmecken auch lecker!

