

Gemüse-Chips

Ihr braucht:

- 200g Rote Bete
- 200g Pastinake
- 200g Möhren
- 2 EL Salz

So geht's:

Rote Bete, Pastinaken und Möhren waschen. Mit Hilfe eines Gemüsehobels oder V-Hobels in circa 0,3 cm dicke Scheiben hobeln.

Für das Trocknen im Ofen zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Gemüsescheiben darauf verteilen und in der mittleren Schiene eine Stunde bei 100°C trocknen lassen. Die Gemüsescheiben dabei mehrmals wenden und darauf achten, dass sie nicht zu dunkel werden.

Alternativ kann auch ein Dörrgerät (bei 40°C in 6-8 Std. trocknen lassen) genutzt werden.

Die Gemüsechips mit dem Salz bestreuen.

