

Gemüse-Chips





Zubereitungszeit 50min





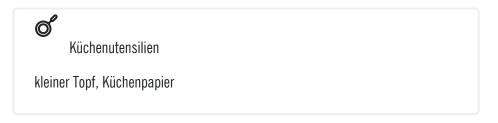
Zutaten

für 4 Portionen

| 200 g |
|--------|
| 200 g |
| 1 St. |
| 200 g |
| 250 g |
| 250 ml |
| |

Meersalz

Zubereitung



- Zucchini waschen und Enden entfernen. Karotten, Süßkartoffel und Kartoffeln waschen und schälen. Gemüse nacheinander in sehr feine Scheiben hobeln.
 Kartoffelscheiben kalt abwaschen, um die Stärke zu entfernen, gut abtropfen lassen.
- 2. In einem Topf Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holz-Kochlöffelstiel Blasen aufsteigen. Gemüse portionsweise darin frittieren, bis das Sprudeln nachlässt und das Gemüse leicht wellig wird. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Noch warm salzen und ganz abkühlen lassen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| Kaloriengehalt | 400 kcal |
|----------------|----------|
| Kohlenhydrate | 39 g |
| Eiweiß | 5 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 25 g |