



Gemüse-Chips

 Dauer
50 min.

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	200 g
Karotten	200 g
Süßkartoffeln	1 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	200 g
Rote Bete, vorgegart	250 g
Sonnenblumenöl	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.

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	656 kcal		
Kohlenhydrate	40 g	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	5 g	Fette	54 g