



# Grünkohlchips

Zeit gesamt  
20minZubereitungszeit  
5minSchwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Grünkohl, frisch	300 g
Olivenöl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Paprika, edelsüß	1 TL

## Zubereitung



Küchenutensilien

Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Grünkohl waschen, gut trocken schütteln und grob zerzupfen. Dabei die dicken Blattrippen entfernen.

2. Auf einem Backblech mit Backpapier Grünkohl mit Öl, Salz, Pfeffer und Paprika marinieren und flach verteilen. Im Ofen ca. 7–12 Min. knusprig backen. Grünkohlchips aus dem Ofen nehmen, wenn die dünnen Spitzen anfangen braun zu werden.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	84 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	6 g