



Rezepte > Snack

# Grünkohlchips

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
5min

Schwierigkeit  
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 zerpfeifen. 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