

## Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

### **KALE (GRÜN- ODER FEDERKOHLE) CHIPS**

#### **ZUTATEN:**

250 Gramm Grünkohl

3 Esslöffel Olivenöl

½ Teelöffel Salz

#### **ZUBEREITUNG**

Schneiden Sie als Erstes die Grünkohlblätter von dem Strunk ab und reissen Sie diese anschliessend in mundgerechte Stücke.

Da der Grünkohl im Ofen ordentlich schrumpft, dürfen die Stücke nicht zu klein sein. Als Nächstes sollten Sie den Grünkohl waschen und – noch wichtiger – gründlich trocknen lassen, am besten mithilfe einer Salatschleuder.

Heizen Sie den Backofen auf ca 140-160 Grad vor.

Mischen Sie danach das Olivenöl mit dem Salz und wenden Sie die Grünkohlblätter darin. Achten Sie drauf, dass alle Blätter mit der Marinade bedeckt sind.

Wer mag kann diese auch individuell verfeinern: Etwas Chili- oder Paprikapulver sorgt für ein wenig Schärfe, ein Esslöffel Erdnusscreme für einen asiatischen Touch.

Verteilen Sie die Kale Chips auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech.

Die einzelnen Chips sollten nicht zu eng aneinander liegen damit sie gleichzeitig trocknen können. Backen Sie sie etwa 20-30 Minuten.

Tipp: Öffnen Sie zwischendurch den Ofen kurz, sodass der Wasserdampf entfliehen kann.