

Bunte Gemüsechips aus dem Ofen

Knusprige Chips aus Süßkartoffel, Roter Bete und Pastinake – die gesunde Snack-Alternative.



Portionen
2

Zubereitung
ca. 35 Min.

Eiweiß / Portion
ca. 3 g

Rezept

Zutaten

- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 1 Rote Bete
- 1 Pastinake (oder Möhre)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprika edelsüß
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse waschen, Süßkartoffel und Pastinake schälen, Rote Bete bei Bedarf schälen (Handschuhe!).
3. Mit Mandoline oder scharfem Messer in dünne Scheiben (ca. 2 mm) schneiden.
4. Auf Küchenpapier abtupfen, damit sie schneller trocknen.
5. Mit Olivenöl, Salz, Paprika und Rosmarin mischen.
6. Einlagig auf den Blechen verteilen (nicht überlappen).
7. 25–30 Min. backen, dabei nach 15 Min. wenden – die Chips dürfen leicht braun sein.

Wissenswertes zu den Zutaten

Süßkartoffel

Beta-Carotin (Provitamin A) und komplexe Kohlenhydrate – färbt die Chips orange und schmeckt mild süß.

Pastinake

Süßlich-nussig, mit viel Kalium und Ballaststoffen – die mildeste der drei Wurzeln.

Rote Bete

Folsäure, Eisen und Nitrat – unterstützt die Durchblutung und liefert eine wunderschöne Farbe.

Olivenöl & Rosmarin

Hitzestabile Polyphenole und ätherische Öle – Rosmarin wirkt verdauungsfördernd.

Tipp aus der Praxis: Knusprig werden die Chips erst beim vollständigen Auskühlen. Luftdicht 2 Tage haltbar – am besten frisch genießen.