

SPORT & ERNÄHRUNG

KNUSPRIGE GRÜNKOHL-CHIPS 1/2



FOOD FACTS

Packt Dich auch ab und zu die Lust auf einen Snack? Hier erfährst Du, warum Grünkohl eine spannende und gesunde Abwechslung zu den bekannten Kartoffelchips ist:

- ◆ Grünkohl ist eine der nährstoffreichsten und gesündesten Gemüsesorten überhaupt: In ihm stecken besonders viel Kalium, Calcium, Magnesium sowie Natrium und Ballaststoffe. Hinter der Möhre belegt der Grünkohl zudem Platz 2 als bester Lieferant für das Provitamin A.
- ◆ Natürlich ist Grünkohl, so wie jedes andere Gemüse auch, besonders fettarm. Dennoch enthält er einen überdurchschnittlichen Gehalt an wichtigen Omega-3-Fettsäuren, wodurch er auch eine entzündungshemmende Wirkung hat. 100 Gramm Grünkohl entsprechen etwa 10 Prozent des Tagesbedarfs an diesen Fettsäuren.
- ◆ Ganz oben auf der Inhaltsliste stehen auch Proteine und Eisen, weshalb Grünkohl als ausgezeichneter Fleischersatz gilt!

SPORT & ERNÄHRUNG

KNUSPRIGE GRÜNKOHL-CHIPS 2/2



Allgemein

60 Minuten Zubereitungszeit
130 kcal pro Portion

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|--------------|--|
| 250 g | Grünkohl |
| 3 EL | Olivenöl |
| 1 EL | Erdnussmus |
| 2 TL | Salz |
| 1 TL | Paprikapulver süß Grobe Chiliflocken aus der Gewürzmühle |

Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen

- 1** Den Ofen auf 100 Grad (Umluft) vorheizen und ein Blech mit Backpapier bereitstellen.
- 2** Die Blätter des Grünkohls zuerst vom Strunk lösen, dann waschen und trocken tupfen.
- 3** Anschließend die Blätter in chipsgerechte Größe zupfen.
- 4** Das Olivenöl mit dem Erdnussmus, Salz, Pfeffer und den Chiliflocken vermengen
- 5** Den Grünkohl mit der Soße vermischen und auf dem Backblech verteilen. Damit die Blätter gut trocknen können, sollten sie nicht zu eng beieinander liegen.
- 6** Die Chips nun auf mittlerer im Ofen ca. 40 Minuten trocknen lassen. Zwischen-durch kannst Du mehrmals die Ofentür kurz öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.
- 7** Die Chips sind fertig, wenn die Konsistenz des Grünkohls hauchzart und schön knusprig ist.