

Gemüse-Chips

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Trocknen: ca. 1 ½ Std.

Für 2 Personen

2 Rüebli, längs in ca. 1 mm dünne Scheiben gehobelt

1 rohe Rande, in ca. 1 mm dünne Scheiben gehobelt

2 Prisen Salz

200 g Hüttenkäse

50 g Rucola, grob geschnitten

¼ TL Salz

wenig Pfeffer



1. Gemüse auf zwei Kuchengitter verteilen, diese auf je ein Backblech stellen.

2. **Trocknen:** ca. 1 ½ Std. im auf 90 Grad vorgeheizten Ofen (Heissluft), dabei 3-mal wenden und die Ofentür mit einem Kellenstiel einen Spaltbreit offen halten. Herausnehmen, salzen, auf den Gittern auskühlen.

3. Hüttenkäse mit dem Rucola pürieren, würzen, zu den Gemüse-Chips servieren.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen ca. 1 Woche.

Portion: 175 kcal, F 5 g, Kh 15 g, E 15 g