

Chips de légumes

Mise en place et préparation: env. 15 min

Temps de séchage: env. 1½ h

Pour 2 personnes

2 carottes, coupées à la mandoline en tranches fines d'env. 1 mm dans le sens de la longueur

1 betterave rouge crue, coupée à la mandoline en tranches fines d'env. 1 mm

2 pincées de sel

200 g de cottage cheese

50 g de roquette, coupée grossièrement

¼ de c. c. de sel

un peu de poivre

1. Répartir les légumes sur deux grilles à gâteau, les poser chacune sur une plaque.

2. Séchage: env. 1½ h dans le four préchauffé à 90° C (chaleur tournante), en les retournant trois fois et en laissant la porte du four entrouverte à l'aide du manche d'une cuillère en bois. Retirer, saler, laisser refroidir sur les grilles.

3. Mixer le cottage cheese avec la roquette, saler et poivrer, servir avec les chips de légumes.

Conservation: env. 1 semaine dans une boîte hermétique.

Portion: 175 kcal, lip 5 g, glu 15 g, pro 15 g

