

Bete-Chips

Bete-Chips

Bete-Knollen gibt es in Rot, Gelb oder geringelt. Große frische Bete-Knollen kannst du am besten mit einer Brotschneidemaschine in Scheiben schneiden, etwas würzen und im Backofen knusprig backen und trocknen. So hast du einen richtig gesunden Gemüsesnack. Die Knollen dürfen wirklich nicht zu klein sein, denn die Bete schrumpft beim Trocknen ziemlich ein. Knackig bleiben die Chips im verschlossenen Glas.

Für 4 Personen

Zutaten

4 große Bete-Knollen
2 EL Pflanzenöl
Salz und Pfeffer
Küchenpinsel

Zubereitung



Nimm dicke Bete-Knollen, schäle sie und schneide sie in dünne Scheiben.

Jetzt brauchst du Pflanzenöl. Verrühre es in einer Tasse mit Pfeffer und Salz, so entsteht ein würziges Öl.

Pinsle die Bete-Scheiben ganz dünn mit Würzöl ein.
Vergiss nicht die Rückseite.

Knusprig werden die Chips im Backofen auf einem Blech mit Backpapier.
Das dauert bei 140 Grad bis zu 60 Minuten. Du kannst die Chips ab und zu mal wenden.
Danach im halboffenen, noch warmen Ofen (du kannst einfach einen Holzkochlöffel dazwischen stecken) noch weiter trocknen lassen.

