

Grünkohl-Chips

Du suchst einen knusprigen Snack? Dann sind selbstgemachte Grünkohl-Chips mein Geheimtipp! Und ja, ich weiß – es klingt furchtbar gesund, aber die Chips schmecken einfach fantastisch. Traut euch, lasst euch überraschen und werdet Grünkohl-Fans! Das beste: Selbst in der Bio-Variante kosten euch die selbstgemachten Grühlkohl-Chips deutlich unter zwei Euro.



Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Portionen): 200 Gramm Grünkohl (ca. 4-5 Stiele mit Blättern) | 2 Esslöffel Olivenöl | Salz



Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (30 Minuten): 1. Ofen auf 180°C vorheizen. 2. Grünkohl waschen. 3. Grünkohl von den Stielen zupfen und auf ein Backblech geben. 4. Grünkohl mit Öl beträufeln. 5. Etwas Salz über den Grünkohl streuen. 6. Grünkohl ca. 15-20 Minuten backen. In den letzten fünf Minuten im Auge behalten. 7. Grünkohlchips auf Küchenpapier auskühlen lassen.

Jetzt noch mehr [Grünkohl-Rezepte](#) und weitere [Fingerfood-Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 93 Kalorien | 9 Gramm Fett | 1,3 Gramm Kohlenhydrate | 2,2 Gramm Eiweiß