



# Grünkohl-Chips - der gesunde Knusperspaß

---

## Zutaten für eine Schüssel Chips | ca. 4 Portionen

- 250-280 g Grünkohl
  - 3 EL hochwertiges Olivenöl
  - 1 EL Erdnussmus
  - 2 TL Salz
  - 1 TL Paprikapulver süß
  - Grobe Chiliflocken aus der Gewürzmühle
- 

## Zubereitung (10 Minuten Arbeitszeit + 40-45 Minuten Trockenzeit im Ofen)

1. Ofen auf 100 Grad Umluft (oder 120 Grad Ober- und Unterhitze) und ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Grünkohlblätter waschen, trockenschütteln und -tupfen in "Chips-Größe" vom Strunk zupfen
3. 3 EL Olivenöl mit einem großen EL Erdnussmus, Salz, Paprika- und grobem Chilipulver verrühren.
4. Grünkohlblätter mit der Soße vermischen und auf dem Backblech verteilen.
5. Tipp: Drei Dinge sind für perfekte Grünkohl-Chips entscheidend: 1) Sie dürfen auf dem Blech nicht zu eng aufeinander/aneinander liegen, damit sie schön gleichmäßig trocknen 2) Der Ofen darf nicht heißer als 100 Grad Umluft werden, denn die Blätter sollen trocknen, nicht backen 3) Man sollte während der Backzeit die Ofentür alle 5-10 Minuten ein Mal kurz öffnen, damit Feuchtigkeit entweichen kann und die Kohlblätter rundum toll knusprig werden
6. Die Grünkohls nun auf der mittleren Schiene bei 100 Grad Umluft ca. 40 Minuten trocknen lassen. Die Ofentür während des Trocken-Vorgangs mehrmals kurz öffnen, damit "Wasserdampf" entweichen kann.
7. Die Chips sind fertig, wenn die Konsistenz hauchzart wie Pergament ist und die Blätter krass knusprig sind. Ich fülle die Chips nach dem Trocknen in eine Schüssel und salze sie nochmals kräftig.

Viel Spaß beim gesunden und leckeren Knuspern!