



Grünkohlchips

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|-------|
| Grünkohl, frisch | 300 g |
| Olivenöl | 3 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Paprika, edelsüß | 1 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Grünkohl waschen, gut trocken schütteln und grob zerpfeifen. Dabei die dicken Blattrippen entfernen.
2. Auf einem Backblech mit Backpapier Grünkohl mit Öl, Salz, Pfeffer und Paprika marinieren und flach verteilen. Im Ofen ca. 7–12 Min. knusprig backen. Grünkohlchips aus dem Ofen nehmen, wenn die dünnen Spitzen anfangen braun zu werden.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|---------|
| Kaloriengehalt | 84 kcal |
| Kohlenhydrate | 7 g |
| Eiweiß | 3 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 6 g |