

Kale-Chips

Zutaten

4 - 5 Hand voll Grünkohl, in Chipsgrösse gezupft

1 – 2 Esslöffel Olivenöl

Salz

nach Belieben Paprika oder Curry

Zubereitung

Backofen auf 150°C vorheizen. Grünkohl waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. In der Salatschleuder gut trocknen, allenfalls mit einem Küchentuch trockentupfen. Öl und etwas Salz in eine Schüssel geben, gut verrühren, anschliessend mit dem Kohl gut mischen, am besten von Hand. Mischt man Öl und Salz zuerst läuft man nicht Gefahr, die Kale-Chips zu versalzen.

Grünkohl auf ein grosses Backblech, das mit Backpapier ausgelegt ist, geben und 10 – 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Allenfalls Kohlstücke wenden. Am besten den Stiel eines Kochlöffels in die Ofentüre klemmen, damit Feuchtigkeit aus dem Ofen entweichen kann. So werden die Chips schön knusprig.

Kalt oder warm servieren.