

Grünkohl-Chips „Bell Pepper“

Anzahl Personen: 10 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
300 g	Grünkohl	gerüstet, s. unten
150 g	Cashewkerne	
100 ml	Wasser	
2 KL	Honig oder Agavendicksaft	
1 EL	Hefepulver	
0.5 KL	Zwiebelpulver	
0.5 KL	Kurkuma	
2 EL	Zitronensaft	
1 KL	Salz	
1 EL	Paprika	
0.5 KL	Cayennepfeffer od. ähnliches	
1 Stk.	Peperoni rot	entkernen und in Stücke schneiden

Anleitung

1. Grünkohl waschen, trockenschleudern, Stiele bis oben entfernen und Blätter in Stücke reißen.
2. Die übrigen Zutaten vermischen und zu einer cremigen Masse pürieren.
3. Die Mischung in den Grünkohl kneten.
4. Auf einem Rohkosttrockner bei 42°C (Sedona, Excalibur - erhältlich bei vitapowershop.ch) oder im Backofen bei 50°C mit leicht geöffneter Backofentür knusprig trocknen.
5. Abkühlen lassen. Sofort in einen luftdichten Behälter füllen.

En Guete zu diesen vielleicht gesündesten Chips überhaupt ...

Tipp: 2 EL Reis in ein durchlässiges Säckli füllen, verschliessen. Zu den Chips in die Box legen damit sie länger knusprig bleiben.

