

Grünkohl-Curry-Chips

Anzahl Personen: 10 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
300 g	Grünkohl	gerüstet, s. unten
150 g	Cashewkerne	In der angegebenen Wasser-
175 ml	Wasser	menge mind. 2 h einweichen
2 EL	Sojasauce	
1 EL	Curry mild	
wenig	Curry scharf	
2 EL	Zitronensaft	
0.5 KL	Salz	

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° (Sedona, Excalibur, Ezidri - erhältlich bei Vitapower im Shop: www.vitalino.ch) oder im Backofen bei 50° mit leicht geöffneter Backofentür knusprig trocknen.
5. Abkühlen lassen. Sofort in einen luftdichten Behälter füllen.

En Guete zu diesen vielleicht gesündesten Chips überhaupt ...