



CHIPS AUS SCHALEN



Gesamtzeit: 45 Minuten

- Zubereitungszeit: 5 Minuten
- Garzeit: 40 Minuten

Suchen Sie nach einem Rezept, das sowohl umweltfreundlich als auch kostengünstig ist? Anstatt Gemüsechips im Laden zu kaufen, können Sie Ihre Schalen einfach verwenden, um sie selbst herzustellen.



Die Zutaten

Obst- und Gemüseschalen: Karotten, Äpfel, Birnen, Rote Bete, Kartoffeln, Topinambur...

Tipps

Verwenden Sie ausschließlich Schalen von Bio-Obst und -Gemüse oder von unbehandeltem Obst und Gemüse, um Pestizide zu vermeiden!



5 Guten Appetit!

4 Bei 150 Grad 40 Minuten lang backen: So erhalten Sie knusprige, goldbraune Chips.



1 Waschen Sie Ihre Schalen.

2 Würzen Sie Ihre Schalen (Zucker und Zimt für Obst, Olivenöl und Gewürze für Gemüse, ...).

3 Verteilen Sie die Schalen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech.