
Groentechips



Tussendoortje
1 persoon

Vorbereiding 30 minuten
€ 1,40 / recept

Bereiding 30 minuten
Energie 72 kcal / 100 g

Ingrediënten

- 1 rode biet
- 1 pastinaak
- 1 (zoete) aardappel
- 1 winterpeen of dikke wortel
- Olijfolie om te sprenkelen
- Grof zeezout

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Was de groentes, schil de biet en aardappel en snijd vervolgens alle groentes in zo dun mogelijke plakjes (mandoline, scherp mesje, dunschiller of kaasschaaf).

Dep eventueel vochtige groenten droog (zoals de rode biet) en leg vervolgens de plakjes op een bakplaat met bakpapier.

Leg de plakjes naast elkaar! Je krijgt niet alle plakjes op één plaat, dus je moet dit proces herhalen.

Besprenkel met een heel klein beetje olijfolie en bestrooi licht met grof zeezout.

Zet de bakplaat zo'n 10 minuten in de oven en houd goed in de gaten hoe snel het gaat. Geef enkele minuten bij wanneer ze nog niet crispy zijn, maar blijf bij de oven want dan kan het zeer snel gaan.

Bewaring

Consumeer bij voorkeur onmiddellijk, anders wordt de chips snel wak.

Bron

<http://www.ilovehealth.nl/groentechips-recept-van-4-groentes/>

