

Hausgemachte Chips - 4 Portionen



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel grobes Salz
- Optional: 1 Teelöffel getrockneter Thymian

Zubereitung

Heize den Backofen auf 200 Grad vor. Wasche die Kartoffeln, tupfe sie trocken und schneide sie so fein wie möglich (wenn du von einer Stenose betroffen bist, schäle die Kartoffeln vorher). Leg die Kartoffelscheiben auf ein Backblech, würze sie mit Salz, beträufle sie mit Olivenöl und optional mit dem Thymian. Dann backe sie 30-40 Minuten, bis sie richtig schön knusprig und goldgelb sind.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Kartoffeln sind nicht nur überraschend reich an Ballaststoffen, sondern liefern auch den Mineralstoff Kalium. Diese herrlich knusprigen Chips sind sowohl eine klassische Beilage als auch ein köstlicher hausgemachter Snack.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*einer Ernährungsberater*in oder einem*einer auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.