

Würzige Wirsingchips

(für 4 Personen)

Zutaten:

- 1 Wirsing
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- ½ TL Harissapulver
- ½ TL Paprika, edelsüß

Zubereitung:

Die äußeren Blätter von dem Wirsing entfernen. Den Wirsing waschen, trocken schütteln und Strunk entfernen. Die einzelnen Blätter in ungefähr gleich große Stücke zerteilen und in eine Schüssel geben.

Olivenöl und Gewürze über die Blätter verteilen und mit den Händen vorsichtig untermischen. Den marinierten Wirsing einzeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 160°C Umluft für ca. 8-10 Minuten knusprig backen. Dabei immer mal kurz die Ofentür öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Anschließend abkühlen lassen und snacken oder als Topping auf einem Gericht servieren.

Energiewerte pro Person:

Energie:	146kcal
Eiweiß:	4,5g
Fett:	5,6g
Kohlenhydrate:	6,2g
Ballaststoffe:	3,1g