

Zdrowe chipsy

data aktualizacji: 2020.05.23 autor: Redakcja



Składniki:

- 8 liści kapusty włoskiej (najlepiej zielonych
- ale nie tych najbardziej zewnętrznych - chyba że nie są łukowate)
- 2-3 łyżki oliwy
- 1/2-1 łyżeczka ulubionej przyprawy (np. asafetydy)
- 1/2-1 łyżeczka soli
- płatki chili do posypania

Sposób wykonania:

Liście kapusty rwiemy na małe kawałki omijając grube nerwy. Wrzucamy do miski i zalewamy oliwą. Dodajemy przyprawy i sól. Dokładnie mieszamy rękami i nacieramy oliwą każdy listek z osobna.

Układamy pojedynczą warstwę luźno na blaszkach do pieczenia. Suszymy w piekarniku z funkcją termoobiegu w temp. 100°C do czasu aż listki będą chrupiące. Jeśli lubimy posypujemy płatkami chili.

Źródło: <https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/35629-zdrowe-chipsy>