

## Knusprige Kale Chips: extra krosser Grünkohl-Snack

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

25  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

500 g frischer Grünkohl (ganze Blätter)  
2 Esslöffel Olivenöl  
1/2 Teelöffel Cayenne  
1/4 Teelöffel Kreuzkümmel  
1 Prise(n) Rauchpaprikapulver  
Salz

**Besonderes Zubehör**  
Dörrautomat

Grünkohl mal anders: Statt ihn zu kochen und mit Kassler oder Pinkelwurst als Hauptgericht zu servieren, kannst du den gesunden Grünkohl auch als krossen Gemüse-Snack vernaschen. Im Dörrautomaten getrocknet zauberst du dir aus den grünen Blättern super einfach würzige Kale Chips. Das Beste daran: anders als Kartoffelchips sind die knusprigen Kohl-Happen sogar Low Carb. So macht das Snacken gleich noch mehr Spaß.

- 1 -

Grünkohlblätter vorsichtig von den mittleren Blattrippen abzupfen. Gründlich unter fließendem Wasser waschen

und mit einem Küchentuch gut trockentupfen.

- 2 -

Alle Gewürze bis auf das Salz miteinander vermischen. Grünkohlblätter in eine große Schüssel geben und mit Olivenöl vermengen. Gewürzmischung darüber geben und vorsichtig untermischen.

- 3 -

Blätter einzeln auf den Dörrrebenen verteilen und großzügig mit Salz bestreuen. 4 Std. bei 60 °C dörren.