

Gesunder Snack: Würzige Linsen-Tomaten-Chips

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

6
Std.

NIVEAU



Zutaten für 50 Chips

140 g rote Linsen
4 Teelöffel Tomatenmark
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Teelöffel Paprikapulver
1/2 Teelöffel Kurkuma
1/2 Teelöffel Cayenne-Pfeffer
2 Teelöffel Apfelessig
1 Teelöffel Ahornsirup
1 Prise(n) Salz und Pfeffer
180 ml Wasser
1 Teelöffel getrockneter Basilikum

Besonderes Zubehör

Hochleistungsmixer
Dörrautomat oder Backofen

- 1 -

Linsen mindestens 1 Stunde lang in Salzwasser ziehen lassen und anschließend in einem Sieb abtropfen.

- 2 -

Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Alle Zutaten, außer dem getrockneten Basilikum, in einen Hochleistungsmixer geben und fein pürieren. Basilikum unter die Masse heben.

- 3 -

Dörrfolie auf die Dörrrebenen legen und die Linsenmasse gleichmäßig darauf verstreichen.

- 4 -

Bei 60 °C ca. 6 Stunden im Dörrautomaten trocknen.

- 5 -

Getrocknete Linsenmasse in Stücke brechen und genießen.

Es muss nicht immer der Griff zur Chipstüte sein, wenn du einen gemütlichen Abend auf der Couch verbringst. Denn du kannst dir eine gesunde Alternative, wie diese Linsen-Tomaten-Chips, ganz einfach selber zaubern. Sie sind herrlich würzig und knusprig - perfekt für den kleinen Snack zwischendurch.