Grünkohl-Chips

Diese knusprigen Grünkohl-Chips sind eine tolle, gesündere Alternative zu üblichen Snacks und dabei reich an Calcium und Vit C

10 Blätter	Grünkohl
	Olivenöl
2TL	Meersalz
1Prise	Pfeffer
2EL	Hefeflocken oder Sojasauce
1	Knoblauchzehe, gepresst, optional
1EL	Zitronensaft optional

Die Stiele des Grünkohls entfernen und die Blätter in kleine Stücke zupfen. Anschließend in einer Schüssel mit den übrigen Zutaten gut vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Dabei darauf achten, dass die Grünkohlblättchen nicht übereinanderliegen, da sie sonst nicht knusprig werden.
Die Chips im vorgeheizten Ofen bei 130 °C etwa 30 Minuten backen. Zwischendurch immer mal wieder die Ofentür öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Die BioKiste