

Rezept

Wurzelchips

Ein Rezept von Wurzelchips, am 19.04.2024

Zutaten

750 g Möhren , Rote Beten, Pastinaken, einzeln oder gemischt	¼ Bund Dill
2 EL weißes Mandelmus	1 EL Zitronensaft
1 EL Meerrettich (frisch gerieben oder aus dem Glas)	1 TL Ahornsirup (oder Honig)
	Meersalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse schälen und mit einem Gemüsehobel oder einem Messer in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Dillspitzen abzupfen und hacken. Den Dill mit Zitronensaft, Mandelmus, Ahornsirup, Meerrettich und 1 kräftigen Prise Meersalz verrühren. Diese Mischung einige Minuten in das Gemüse einmassieren.
2. Im Ofen oder im Dörrgerät trocknen lassen. Für das Trocknen im Ofen drei Bleche mit Backpapier auslegen. Gemüsescheiben darauf verteilen und im Ofen (Mitte) bei 100° Umluft in ca. 1 Std. knusprig trocknen lassen, dabei ab und zu durchmischen. Gegen Ende der Trockenzeit ab und zu kontrollieren, damit das Gemüse nicht zu dunkel wird. Oder auf den Sieben eines Dörrgeräts ausbreiten und bei 40° in 6 - 8 Std. trocknen lassen, dabei zwischendurch wenden.