

Rezept

# Knusperchips

Ein Rezept von Knusperchips, am 26.04.2024

## Zutaten

**je 100 g** Topinambur, Pastinaken, Rote Bete  
**1 EL** Rapsöl für die Backbleche

grobes Meersalz (z. B. Fleur de Sel)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

## Zubereitung

1. Das Gemüse putzen, schälen und in sehr feine Scheiben hobeln. Wegen der Farbe der Roten Bete gegebenenfalls mit Haushaltshandschuhen arbeiten.

---

2. Backofen auf 200° Umluft vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier auslegen und dünn mit Öl einpinseln.

---

3. Gemüsescheiben auf den Backblechen verteilen. Die Chips gleichzeitig im Ofen (Mitte) 10-15 Min. backen. Eventuell die Bleche einmal tauschen. Das Gemüse herausnehmen, kurz abkühlen lassen und nach Belieben mit Salz würzen.