

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,00 p.p.
door studenten FM van het Alfa-college Hardenberg

Zelf groentechips maken

Ingrediënten

- 1 rode biet in dunne plakjes
- 1 wortel in dunne plakjes
- 1 zoete aardappel in dunne plakjes
- grof zeezout
- paprika poeder
- olijfolie



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schil de rode biet en de wortel met een dunschiller. De zoete aardappel hoeft niet te schillen.
- Als je mooie dunne plakjes wilt hebben (wat wel lekker is bij chips) gebruik je een kaasschaaf of een dunschiller. Zorg dat de plakjes zo dun mogelijk worden.
- Leg de plakjes (past niet allemaal in 1 keer) op een stuk bakpapier op de bakplaat. Als de groente erg nat is, dep de plakjes dan even droog met wat keukenpapier.
- Besprenkel met een klein beetje olijfolie (niet te veel, dan worden ze niet knapperig genoeg.)
- Bestrooi daarna met (zee)zout en/of paprikapoeder.
- Zet de bakplaat midden in de oven. Kijk na ongeveer 5-10 minuten in de oven. Elke oven is anders, bij de één zullen ze al bijna klaar zijn, bij de ander nog niet. Hou goed in de gaten dus!
- Als je denkt dat ze goed zijn, haal je de bakplaat uit de oven en laat je de chips afkoelen.

Eet Smakelijk!