



Gemüsechips

vegetarisch
glutenfrei
ab 7. Monat

Zutaten

- Olivenöl
- Gemüse der Saison wie Kartoffeln, Möhren, Süßkartoffeln, Zucchini



So bereitest du die Gemüsechips zu

Schäle das Gemüse und schneide es in sehr dünne Scheiben, das geht besonders gut mit einem speziellen [Gemüsehobel](#)*. Als Gemüsesorten habe ich normale sowie rote Kartoffeln und Möhren genommen. Genauso gut kannst du aber auch Rote Beete, Süßkartoffeln, Zucchini und andere Sorten in leckere Gemüsechips verwandeln.

Die Gemüsescheiben gibst du in eine Schüssel, fügst einen Teelöffel Olivenöl dazu und rührst kräftig um, so dass sich das Öl gut verteilt. Wenn du möchtest, kannst du dem Gemüse auch noch Kräuter beifügen. Ich habe beispielsweise Dill an die Kartoffelscheiben gemacht.

Jetzt heizt du den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze auf und verteilst deine Gemüsechips einlagig (!) auf einem mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegtem Backblech oder Rost. Schiebe das Blech in den Ofen und lass die Gemüsechips für 10 Minuten backen bevor du sie wendest. Dann lässt du sie für weitere 10-15 Minuten backen. Dabei solltest du sie aber nie aus den Augen verlieren, da die tatsächliche Garzeit von deinem Backofen, der Scheibendicke und der Gemüsesorte abhängt. Die Gemüsechips sind fertig, wenn sie anfangen sich leicht zu wellen und zusammenziehen – am besten probierst du dann vorsichtig einen.

Lass die Gemüsechips gut auskühlen, bevor du sie in einer luftdichten Dose verpackst und an einem kühlen Ort aufbewahrst, falls sie nicht sofort vernascht werden.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Unsere Empfehlung für Dich:



breirezept.de
BABY, BREI UND FINGERFOOD

Ein Rezept von **Breirezept.de**

© Jenny Böhme

<https://www.breirezept.de>

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP



erhältlich unter <https://www.familienkost.de/shop/>