



## Gemüsechips



*vegetarisch*

*glutenfrei*

*ab 7. Monat*

**Gemüsechips aus Möhre, Kartoffel, Zucchini und co. selber machen. Unser Rezept eignet sich prima als zuckerfreier und salzarmer Snack für Baby & Kleinkind**

Gemüsechips selber machen ist gar nicht schwer und eignet sich wunderbar als Snack für Baby und Kleinkind, aber auch als Großen, die sich gesund ernähren möchten. Gemüsechips sind nicht nur voller Vitamine, sondern auch von Natur aus zuckerfrei und salzarm. Alles was ihr dafür braucht ist frisches Gemüse der Saison.

- 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

The book cover features a collage of various baked goods like muffins, breads, and pastries, with the title 'BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE' and the subtitle 'MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER'.

erhältlich unter

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