

REZEPT DER WOCHE

KW 14 30.03. – 05.04.2026

Herzhafte Gemüse-Kokos-Chips (Für 4 Personen)



Das brauchen Sie:

200 g	Pastinaken	(Art.Nr. 314)
200 g	Süßkartoffel	(Art.Nr. 520)
200 g	Rote Bete	(Art.Nr. 320)
	Salz und Pfeffer	
5 EL	Gomasio	(Art.Nr. 8315)
200 g	Kokos-Chips	(Art.Nr. 6206)
4 EL	Brat- und Backöl	(Art.Nr. 8234)

Und so geht's:

Das Gemüse unter fließendem Wasser waschen und bei Bedarf schälen. Mit einem Gemüsehobel oder per Hand in feine Scheiben schneiden. Den Backofen auf 170° C, Umluft, vorheizen.

Die geschnittenen Gemüsescheiben in eine Schüssel geben, Gomasio hinzufügen und nach Geschmack würzen. 2 bis 4 EL Öl über die gewürzten Gemüsescheiben geben und alles gut durchmischen.

Die Mischung gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech oder Rost verteilen. Die Gemüsechips für 40 bis 50 Min. im Ofen backen, bis sie leicht braun und knusprig sind. Die Backzeit kann je nach Dicke und Feuchtigkeitsgehalt der Scheiben variieren. Zwischendurch testen, ob die Chips bereits knusprig sind.

Kokoschips in den letzten 5 Min. mit in den Ofen geben. Die Gemüsechips in einer großen Schüssel mischen und servieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERSBIOKISTE

Am Bollgraben 11
76534 Baden-Baden

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiokiste.de