Linsenchips



Zutaten:

- 100 g rote Linsen
- 180 g Wasser
- 1 EL Rapsöl
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Rosmarin fein gemahlen
- ½ TL Zwiebelpulver
- ¼ TL Jod-Salz
- ¼ TL Pfeffer

2 Portionen

20 Minuten + Wartezeit

Zubereitung:

1. Linsen gründlich abspülen und mit Wasser 2-4 Stunden einweichen.
2. Einweichwasser abkippen und Linsen mit frischem Wasser mischen, bis wieder 280 g erreicht sind. Mischung fein pürieren, Rapsöl und Gewürze einrühren.
3. Auf einem Backpapier möglichst dünn verstreichen und bei 180°C Ober- Unterhitze 10 Minuten backen. Dann mit einem Pizzaschneider einzelne Chips schneiden und weitere 15-20 Minuten backen.

Rezeptvariation:

Wer es extra crunchig mag kann nach dem backen einen zusätzlichen EL Rapsöl auf die Chips geben und weiter Gewürze hinzufügen. Danach noch einmal kurz backen.

Durch die Gewürze kann nahezu jede Geschmacksrichtung erreicht werden: Sour-Cream & Onion mit Zwiebelpulver und Schnittlauch, Parmesa-Pfeffer mit 10 g Parmesan in der Mischung oder klassisch Ungarisch mit Paprika.

Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Linsenchips



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	**196,4 kcal**
Fett *davon gesättigte Fettsäuren*	**6,1 g** *0,6 g*
Kohlenhydrate *davon Zucker*	**22,6 g** *2,3 g*
Protein	**12,2 g**
Ballaststoffe	**9,2 g**