

Low Carb Topinambur-Chips!

Vorbereitungszeit: 20 Minuten - Backzeit: 25 - 35 Minuten

Zutaten für ca. 100 g Chips

- 500 g Topinambur
- 30 ml Olivenöl
- 2 Rosmarinzweige ODER
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

- Backofen auf 200 Grad (Unter- und Oberhitze) vorheizen.
- Topinambur schälen. Bei großen Knollen ist die Schale meist bitter und darf deshalb großzügig geschält werden.
- Topinambur in Scheiben schneiden. Ich bevorzuge die Gemüsereibe, da die Scheiben gleichbleibend dick sind.
- Frischen Rosmarin, waschen, trocken schütteln und die Blätter klein hacken.
- Die Scheiben in eine Schüssel geben und mit 2 EL Olivenöl und dem Rosmarin vermengen.
- Die Scheiben auf dem Backpapier ausbreiten, am besten sie überlappen sich nicht, und auf dem Backblech in den Ofen schieben.
- Nach 10 Minuten, die Scheiben bitte wenden.
- Nach 20 Minuten, den Ofen auf 150 Grad runter drehen.
- Ca. 10 Minuten später sollten die Chips eine goldgelbe Farbe angenommen haben. Dann den Ofen ausmachen und die Chips noch etwas ziehen lassen.
- Im Anschluss die Chips nach Geschmack salzen und bei Bedarf etwas pfeffern.

Hinweis:

Das Ausbacken der Chips bedarf Aufmerksamkeit. Besonders, wenn Du sie zum ersten Mal machst. Sie verbrennen schnell. Da jeder Backofen mehr oder weniger individuell ist, musst Du die Temperatur und die Backzeit im Auge behalten.