

Grünkohl-Chips



Zutaten

für 4 Personen

500 g Grünkohl

500 g Cashewkerne (für ca. 4-5
Stunden in Wasser eingeweicht)

3 Knoblauchzehen

Zitronensaft

2 EL Zwiebelpulver

5 EL Hefeflocken

300 ml Wasser

Salz

Zubereitung

Grünkohl waschen, die Blätter vom Stiel entfernen, mit den Händen in kleine Stücke reißen und in eine Schüssel geben.

Die eingeweichten Cashewkerne, die Knoblauchzehen, den Saft einer halben Zitrone, Zwiebelpulver und Hefeflocken mit 300 ml Wasser und etwas Salz im Mixer gut durchmischen.

Die Masse über die Grünkohlblätter geben, mit den Händen gut verteilen und anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Bei 140 Grad (Umluft) für ca. 15 Minuten backen, bis der Grünkohl knusprig ist – evtl. die Chips zwischendurch auf dem Blech locker wenden.