Kartoffelchips ohne Fett

Ein Traum für alle Chips-Junkies, die auf die Figur achten: Rezept für Kartoffelchips ohne Fett.

Verfasser: Lisa

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min



Foto: Lisa

Zutaten

4 Stk.	Kartoffeln
Nach Belieben	Salz

Zubereitung

1. Für das Rezept Kartoffelchips ohne Fett zuerst die Kartoffeln waschen und schälen. Anschließend in ganz dünne Scheiben schneiden (am besten mit einem Sparschäler oder mit einem Hobel).

2. Backpapier auf einen Mikrowellenteller zuschneiden und darauf platzieren. Kartoffelchips einzeln darauflegen und salzen. Chips bei 800 Watt ca. 7 Minuten in die Mikrowelle geben (jede Mikrowelle ist verschieden, einfach mal ausprobieren).

Tipp

Funktioniert auch im Backofen, nur verlängert sich die Zubereitungszeit auf ca. 20 Minuten