

# Gemüsechips mit Kokosöl

Zutaten für 4 Personen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

**Schwierigkeit** einfach

## Zutaten

100 g rote Beete (roh)  
100 g Karotten  
100 g Kartoffeln  
50 ml Kokosöl  
grobes Meersalz



## Zubereitung

Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Rote Beete, Karotten und Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden (zum Beispiel mit einem Gemüsehobel). Kokosöl in einem Topf bei niedriger Hitze zum schmelzen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, die Gemüsescheiben im flüssigen Kokosöl gründlich wenden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

Für etwa 40 Minuten backen. Den Ofen zwischendurch öffnen, damit der Wasserdampf entweichen kann. Alternativ kann ein Holzlöffel in die Ofentür geklemmt werden, damit der Dampf stetig entweichen kann. Regelmäßig prüfen, dass die Chips nicht verbrennen. Die fertigen Gemüsechips auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit grobem Meersalz würzen.

## Hinweise

Tipp: für mediterrane Gemüsechips 1 TL Mediterranes Würzöl zum flüssigen Kokosöl geben.