

## Einfach nachhaltig: Kartoffelschalen-Chips



20 Min.



leicht



2 Portionen

### Nachhaltiger, knuspriger Snack

„From Leaf to Root“ ... sprich „vom Blatt bis zur Wurzel“ heißt ein neuer Trend in der Küche. Dabei geht es darum, möglichst alle Teile von Obst und Gemüse zu verwerten. Denn allzu oft landen die nährstoffreichen Schalen, Blätter oder Abschnitte im Müll. Viel zu schade, sogar für den Kompost! Aus Kartoffelschalen könnt ihr zum Beispiel unsere leckeren, knusprigen Chips für den nächsten Fernsehabend backen. Das ist nachhaltig, spart Geld und ihr wisst, was in bzw. auf euren Chips ist. Ganz ohne Zusatzstoffe steht einem gemütlichen Fernsehabend mit euren hausgemachten Kartoffelschalen-Chips nichts mehr im Wege.

### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>15 g</b>	Olivenöl
<input type="checkbox"/>	<b>1 TL</b>	gehackter Rosmarin
<input type="checkbox"/>	<b>1/2 TL</b>	Salz
<input type="checkbox"/>		Schalen von 1 kg Kartoffeln (ca. 80 g)

### Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
2. Erst Olivenöl, Rosmarin und Salz, dann Kartoffelschalen in den Mixtopf geben. 6 Sek./Linkslauf/Stufe 3 vermischen.
3. Schalen auf dem Backblech verteilen, sodass sie möglichst nicht übereinander liegen. Im heißen Ofen ca. 10–15 Min. knusprig backen.

### Hinweis:

Grüne Stellen an den Schalen vorher abschneiden, diese enthalten Solanin, das nicht in größeren Mengen verzehrt werden sollte.

Kartoffeln vor dem Schälen gründlich waschen, trockenreiben und möglichst dünn schälen.

### Nährwertangaben

kcal: pro Portion ca. 95 kcal, 1 g E, 8 g F, 7 g KH