

# Süßkartoffelchips

Zutaten | 4 Portionen

2	Süßkartoffeln
2 EL	Rapsöl oder Sonnenblumenöl
2	Salz, Pfeffer
½ TL	Koriander, gemahlen
½ TL	Paprika edelsüß
1 Prise	Muskatnuss
30 g	Parmesan, gerieben für Süßkartoffel-Käsechips

Zubereitungszeit: 30 Min.

## Zubereitung:

- Für die Süßkartoffelchips aus dem Backofen die Kartoffeln schälen und mit einem Gurkenhobel in dünne Scheiben hobeln.
- Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und mit dem Öl bepinseln.
- Die Süßkartoffelchips bei 170 °C im vorgeheizten Backrohr ca. 15 Minuten knusprig backen.
- Gewürze zu einer Gewürzmischung vermischen und die Chips damit nach Geschmack würzen
- Für die Süßkartoffel-Käsechips nach der Hälfte der Backzeit die Scheiben mit dem geriebenem Parmesan bestreuen, fertig backen und anschließend nach Geschmack würzen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

## Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
185 kcal	8,8 g	23,3 g	4 g	120 mg