

Grünkohl-Chips

Ein nährstoffreicher Snack mit viel Aroma.

35 Minuten Einweichzeit; 10 Minuten Arbeitszeit; Backzeit variabel; 1 große Portion

75 g Cashewkerne, 35 Minuten eingeweicht

80 ml Wasser

1 EL Zwiebelpulver

¼ TL Knoblauchpulver

1 ½ EL Apfelessig

¼ TL Meersalz

2 EL frische Petersilie, gehackt

einige Stängel Grünkohl

- Die eingeweichten Cashewkerne, Wasser, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Essig, Salz und Petersilie in einem Standmixer glatt pürieren, dabei gelegentlich das Gerät ausschalten und die Masse mit einem Stapel am Rand nach unten drücken. Beiseite stellen.
- Grünkohlblätter säubern und vorsichtig trocken tupfen. Strünke entfernen. Die Blätter in kleinere Stücke zerpfücken und in eine Schüssel geben.
- Die Mischung aus dem Standmixer über die Blätter geben. Mit den Händen in die Blätter einarbeiten, bis alles gut vermischt ist.

IM BACKOFEN

- Den Backofen auf 120 °C vorheizen.
- Ein Backblech mit Pergamentpapier bedecken, dann die Kohlstücke gleichmäßig darauf verteilen.
- 1 ½ –2 Stunden backen (Zeit hängt jeweils vom Feuchtigkeitsgrad der Kohlblätter ab), bis die Kohlblätter knusprig sind. Gegen Ende der Backzeit verstärkt darauf achten, dass der Kohl nicht anbrennt.

Sofort genießen oder in einem luftdichten Behälter bis zu 2 Wochen aufbewahren.

Aus: ([Vegan in Topform - Das Kochbuch](#) - S. 354)