

Superenkla och nyttiga grönkålschips

Är du trött på onyttiga och tillsatsfyllda chips? Du kan lätt och snabbt göra dina egna grönkålschips, och riktigt smarriga är de också. Grönkålen är i säsong höst/vinter och de här chipsen fungerar perfekt som substitut till de klassiska "tv-chipsen", eller som extra krispigt tilltugg på julbordet. Det kan vara en trevlig aktivitet tillsammans med familjen att skapa sina egna chips.

Gör såhär:

- Sätt ugnen på 125 grader
- Skölj av dem under rinnande vatten och ta bort stjälkarna på grönkålen.
- Lägg dem i en skål och arbeta in 1-2msk smält kokosolja på dem. Smaksätt med t.ex. Herbamaresalt.
- In i ugnen i 20-30 minuter beroende på ugn.
- Öppna regelbundet och släpp ut fukt. Känn på dem så de fått en chipsaktig konsistens.

Extra tips:

Vill du ha extra smak eller kryddor på, bara fantasin sätter gränser. Gör en blandning av kokosoljan med senap och honung och doppa kålen i den. Eller varför inte lite vinäger och dragon. Lite färskriven parmesan och finhackade nötter ger en ostig och fyllig smak. Glöm inte att salta efteråt.

