

Obst-Chips selber machen



- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 1
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 3:000 h
- **Fertig in** 3:20 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '200', 'cook_time' : '3:000 h', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '1', 'yield' : " });
```

Kennen Sie das auch? Gemeinsam mit den Liebsten sitzt man zu Hause bei einem Filmabend und schaut sich zusammen den neusten Blockbuster an. Plötzlich übermannt einen der Heißhunger und das Verlangen nach einer Tüte Chips, Nüssen, Schokolade oder anderen sündigen Knabbereien möchte gestillt werden. Dabei hatte man sich selbst versprochen, in Zukunft auf all diese ungesunden Snacks zu verzichten. Hauptsächlich der Figur zu liebe. Zum Glück gibt es mittlerweile eine gesunde Alternative zu den herkömmlichen, in Fett und Salz getränkten, Kartoffelchips. Wer weiterhin kalorienarm und bewusst naschen möchte, sollte die gesunden Obst-Chips selber machen.

Weiterlesen

So funktioniert's!

Bei dieser Variante wird das in Scheiben geschnittene Obst bei 70°C schonend im leicht geöffneten Backofen getrocknet. Die Dauer der Trocknung variiert je nach Obst- und Gemüsesorte. Grundsätzlich lässt sich aber sagen, dass die Chips dann fertig sind, sobald sie sich elastisch biegen lassen und dabei kein Wasser austritt. Vorteil dieser Methode ist die **Erhaltung aller wichtigen und gesunden Inhaltsstoffe** wie Vitamine, Ballaststoffe und essentieller Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium.

Auch geeignet für Vegetarier und Veganer

Besonders interessant, wenn sich jemand vegan oder vegetarisch ernährt, ist auch der Verzicht auf die Zugabe von Fett oder Zusatzstoffen bei selbstgemachten Chips aus Früchten oder Gemüse. Hinzu kommt die dadurch erreichte Konservierung. Sie sorgt für eine zusätzlich lange Haltbarkeit und Frische der Obstscheiben. Beim genüsslichen Knabbern von Obst- oder Gemüsechips bleibt der Abend letztendlich nicht nur fettfrei, sondern auch **kalorienarm und ohne Zucker**. Neben den herkömmlichen Apfel- und Bananenchips eignen sich zum Beispiel auch Ananas, Feigen, Mango, Datteln und Aprikosen.

Eine nette Geschenkidee

In Schokolade getaucht, eignen sich die selbst hergestellten Snacks als Mitbringsel oder Geschenk für Freunde und Verwandte. Wer es allerdings lieber herzhaft mag, kann auch Gemüsearten wie Möhren, Kartoffeln, Auberginen oder Zucchini verwenden. Diese lassen sich dann hervorragend mit saisonalen Kräutern verfeinern.

Gut zu Wissen!

Das Trocknen von Obst, Gemüse oder gar Fleisch im Ofen bei niedriger Temperatur nennt man auch **„Dörren“**. Wer z.B. aus platztechnischen keinen Backofen zu Hause hat, eine energiesparende Variante bevorzugt oder im „großen Stil“ Dörrobst herstellen möchte, der sollte sich einen passenden Automaten für zu Hause anschaffen.

Zutaten

- 2-3 Äpfel
- 150 g feiner Zucker
- 1 Zitrone, hiervon der Saft
- 150 ml Wasser

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst den Backofen auf 70°C vorheizen und das Blech/Rost mit Backpapier bedecken.

Schritt2

Die geschälten oder ungeschälten Äpfel entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

Schritt3

Zucker und Wasser verrühren und 2 bis 3 Min. aufkochen. Den Saft der Zitrone hinzufügen und anschließend die Apfelscheiben hineingeben. Insgesamt 2 Min. simmen lassen.

Schritt4

Mit etwas Abstand, die Apfelscheiben nebeneinander auf das Backblech geben.

Schritt5

Bei 70°C und leicht geöffneter Backofentür die Apfelscheiben 5-6 Std. trocknen lassen. Nach den ersten 3 Std. sollten die Scheiben einmal gewendet werden.

Schritt6

Nach Ablauf der Zeit prüfen, ob die Chips elastisch sind. Falls ja, sofort vom Backpapier lösen und auf das Rost legen um auszuhärten und abzukühlen.

Wer jetzt schon im Weihnachtsfieber ist, kann die selbst gemachten Apfelchips mit etwas Zimtpulver bestäuben. Guten Appetit!

Rezeptart: Fingerfood, Vegan, Vegetarisch **Tags:** chips, gesund, kalorienarm, obst **Zutaten:**Apfel, Zitrone

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/selbstgemachte-obst-chips/>