

Gemüsechips mit Schweizer Marinade



ZUBEREITUNG

Schweizer Marinade

Alle Zutaten zusammenmischen und verrühren.

Gemüsechips

Das Gemüse mit einer Mandoline oder einem Spargelschäler dünn schneiden. Gemüsescheiben zur Marinade geben und ca. 10 Minuten marinieren. Backblech mit Backpapier auslegen und im Ofen mindestens 5 Stunden bei 42°C trocknen.

ZUTATEN

Für ca. 2 Blech
Rohkostgemüsechips

Schweizer Marinade

4 EL Gehackte Kräuter

4 EL Apfelessig

2 EL Ahornsirup

½ TL Knoblauchpulver

100 Gramm Eingeweichte
Cashewkerne

80 ml Wasser

Salz

Pfeffer

Gemüsechips

2 Zucchini

1 Aubergine

2 Rote Beeten

Arbeitszeit:

20 Minuten

Backzeit:

min. 5 Stunden

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk