Chipsy z jarmużu

Nikita

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

15 min

1 porcja

Składniki:

Jarmuż młode liście - 2 garść

Sól himalajska - szczypta

Olej rzepakowy - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Pyszna i zdrowa przekąska. Alternatywa do gotowych chipsów.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jarmuż młode liście umyć i osuszyć w suszarce do sałaty. Liście oderwać od grubego nerwa i rozdrobnić trochę.

KROK 2: Do miski wlać olej i wsypać odrobinę soli.

KROK 3: Następnie do misy wrzucić jarmuż i wymieszać , można lekko ugnieść.

KROK 4: Wyłożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.

KROK 5: Wstawić do nagrzanego piekarnika na 160 stopni.

KROK 6: Piec około 10 minut. W międzyczasie przemieszać. Mają być chrupiące, ale trzeba uważać, bo szybko się przypalają.