Chipsy z jarmużu - zdrowe, dietetyczne, mega chrupiące :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- jarmuż - 400 g
- oliwa z oliwek/olej rzepakowy - 2 łyżka
- ulubione przyprawy i sól - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jarmuż oczyść z grubych łodyg i porwij liście na mniejsze części.

KROK 2: Przełóż do miski dodaj olej i przyprawy (u mnie chilli, curry) i dokładnie wymieszaj.

KROK 3: Blaszke wyłóż papierem do pieczenia i wyłóż na niej jarmuż.

KROK 4: Piecz w nagrzanym piekarniku przez ok. 10 minut w 160*C.

UWAGA! Po ok. 7-8 minutach sprawdź czy chipsy są już gotowe, tzn. się upiekły i są chrupkie. Każdy piekarnik jet inny, więc warto zwrócić na to uwagę :)