



# Grünkohlchips mit Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: ca. 230 kcal  
Eiweiß: ca. 7 g Fett: ca. 21 g  
Kohlenhydrate: ca. 8 g

## Zubereitungszeit:

Vorbereitungszeit: ca. 15 Min. |  
Gesamtzeit: ca. 35 Minuten

## Zubereitung:

1. Backofen auf 130 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Grünkohl waschen und vollständig trocken schleudern.
2. Walnüsse, Öl, Hefeflocken, Paprika und Salz zu einer dicklichen Paste verrühren.
3. Paste sorgfältig in die Blätter massieren.
4. In einer Lage auf einem Blech verteilen und Überlappungen vermeiden.
5. 15–20 Minuten backen, ab Minute 12 kontrollieren und vollständig auskühlen lassen.

## Zutaten für 2 Portionen :

100 g Grünkohlblätter ohne harte Stiele  
40 g kalifornische Walnüsse, sehr fein gemahlen  
1 EL Olivenöl  
1 EL Hefeflocken  
 $\frac{1}{2}$  TL geräuchertes Paprikapulver  
 $\frac{1}{4}$  TL Salz