



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## GROENTECHIPS

© Diëtistenpraktijk De Snekens



### Ingrediënten (voor 1 schaal):

- 1 pastinaak
- 1 wortel
- 1 rode biet
- 1 courget
- 1 el olijfolie
- Zout
- Paprikapoeder



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### Bereidingswijze:

- Was (en schil) de groenten.
- Schaaf met een dunschiller plakjes van 2 mm van de groenten.
- Doe de schijfjes in een kom, giet er wat olie over en hussel met je handen goed door elkaar zodat alle schijfjes een dun laagje olie krijgen.
- Leg de plakjes los van elkaar op een bakplaat en bak gedurende 30 minuten in een voorverwarmde oven op 160°C. Keer de chips halverwege een keer zodat ze aan alle kanten goed drogen. Open tussentijds de oven een paar keer om het vocht te laten ontsnappen.
- Stort de chips op een bord met keukenpapier en laat afkoelen en krokant worden.
- Kruid naar smaak met zout en paprikapoeder.
- Laat het smaken!

**TIP:** Luchtdicht afgesloten is de chips goed houdbaar. Zijn ze toch wat zacht geworden? Droog ze dan nog even in een voorverwarmde oven op 100°C.

**TIP:** Sommige groenten drogen sneller dan anderen. Haal de drogere groenten eerder uit de oven of bak de sappige groenten wat langer.