VEGETARISCH · LOW CARB · HIGH PROTEIN · KALORIENARM

Hüttenkäse Chips in drei Geschmacksrichtungen

Diese Hüttenkäse Chips sind knusprig, proteinreich und super einfach gemacht. Entdecken Sie drei leckere Varianten: Natur, Würzig und BBQ – perfekt für einen gesunden Snack!

10	30	4	Einfach	116 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

GRUNDMASSE

400 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse, fettarm)

VARIANTE NATUR

keine weiteren Zutaten

VARIANTE WÜRZIG

1 TL Knoblauchpulver
1 TL Zwiebelpulver
½ TL schwarzer Pfeffer

VARIANTE BBQ

1 TL Paprikapulver edelsüß
½ TL geräuchertes Paprikapulver
½ TL Kreuzkümmel
½ TL brauner Zucker
½ TL Salz

OPTIONAL

1 TL schwarzer Sesam

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
2. Hüttenkäse in ein feines Sieb geben und mindestens 10 Minuten gut abtropfen lassen, damit möglichst wenig Flüssigkeit übrig bleibt.
3. Optional den Hüttenkäse kurz im Mixer anmixen, damit die Masse feiner wird, aber noch leicht körnig bleibt.
4. Hüttenkäse auf drei Schüsseln aufteilen und je nach Variante würzen. Optional mit schwarzem Sesam bestreuen.
5. Mit einem Teelöffel kleine Kleckse auf die Bleche setzen und sehr dünn flach drücken (ca. 2–3 mm), sodass kleine Kreise entstehen.
6. Chips 25–30 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Die Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.
7. Chips vollständig auf dem Blech auskühlen lassen – dadurch werden sie noch knuspriger.
8. In einem luftdichten Behälter aufbewahren.

MAKROS PRO PORTION

116	18 g	2 g	4 g	0 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen