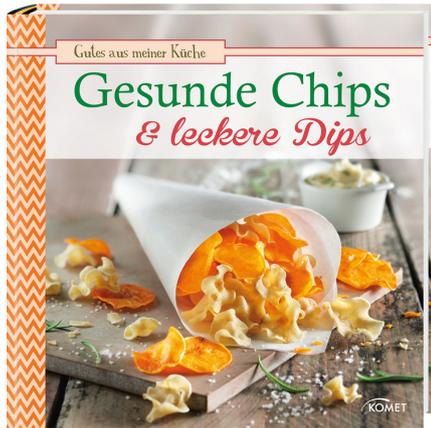


# Gesunde Chips & leckere Dips

## Gutes aus meiner Küche

### Knabberspaß ohne Reue



- Über 40 abwechslungsreiche Rezepte für Chips, Cracker, Kekse, Knabbernüsschen und süßes Fruchtleder aus natürlichen Zutaten wie Gemüse, Obst, Nüssen, Samen und Getreide
- Alle Chips und Cracker gelingen auch im Backofen
- Jedes Rezept mit brillantem Farbfoto
- Informative Einleitung mit Tipps zur richtigen Zubereitung und der Verwendung passender Zutaten

Ein gemütlicher Fernsehabend ohne Knabbereien macht nur halb so viel Spaß, aber der Griff zu handelsüblichen Chips, Crackern und Nüsschen verdirbt durch zu viel Fett, Salz und Zucker im Nachhinein die Laune. Mit dieser abwechslungsreichen Rezeptsammlung können Sie endlich unbeschwert pikante und süße Naschereien anbieten. Aus natürlichen Zutaten wie Gemüse, Obst, Nüssen, Samen und Getreide lassen sich knusprige Chips, aromatische Kekse und Cracker, würzige Knabbernüsschen und süßes Fruchtleder herstellen. Ob getrocknet, gebacken oder geröstet, diese Knabbereien machen nicht nur Appetit, sondern behalten durch schonende Zubereitung auch alle guten Inhaltsstoffe. Knuspern Sie mit gutem Gewissen Süßkartoffel- und Pastinakenchips, Grünkohlchips ungarisch, Walnuss-Tomaten-Oliven-Cracker, Rosmarin-Shortbread, geröstete Kichererbsen oder Honig-Senf-Cashews. Dazu gibt es ein Extrakapitel mit vielen verschiedenen Dips, die zu den Knabbereien

---

gereicht werden können. Und für alle, die auf Gummibärchen nicht verzichten möchten, gibt es leckere Fruchtleder aus püriertem Obst.

**Zielgruppe:**

Kochbegeisterte, die sich gerne bewusst ernähren und gesunde Snacks und Süßigkeiten selbst machen wollen, auch für Anfänger geeignet

Komet Verlag GmbH

gebunden, wattiert, mit Spotlack, jedes Rezept mit Farbfoto

96 Seiten, Format 22 cm x 22 cm

ISBN: 9783869415765

3,99 EURO