lia & liam

liaundliam.ch
facebook.com/liaundliam
pinterest.com/liaundliam
twitter.com/liaundliam

Süsskartoffel Chips mit zwei verschiedenen Dips Rezept - Die perfekte Beilage zum Grillen

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
10 Minuten	30 Minuten	Einfach	4 Portionen

Zutaten und Zubereitung

Zutaten der Süsskartoffel Chips:

Menge	Bezeichnung
2 Stück	Süsskartoffeln
1 TL	Olivenöl
1 TL	Getrockneter Oregano
½ TL	Chilipulver

Zubereitung der Süsskartoffel Chips:

1. Den Backofen auf 160 °C vorwärmen.
2. Die Süsskartoffeln in möglichst dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
3. Das Olivenöl mit dem getrockneten Oregano und dem Chilipulver vermischen. Die Mischung über die Süsskartoffeln geben und alles gut vermischen.
4. Die Süsskartoffeln für 20-30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Zwischendurch die Backofentüre öffnen, damit die Feuchtigkeit reduziert wird.

Zutaten des Knoblauch Dips:

Menge	Bezeichnung
100 g	Frischkäse
50 g	Naturejoghurt
2 Stück	Knoblauchzehen
1 handvoll	Schnittlauch
½ Stück	Zitrone
Wenig	Pfeffer

Zubereitung des Knoblauch Dips:

1. Joghurt und Frischkäse vermischen.
2. Knoblauchzehen in die Mischung pressen. Den Schnittlauch fein schneiden und beigeben.
3. Den Saft einer halben Zitrone beigeben und gut vermischen. Mit etwas Pfeffer würzen.

Zutaten des griechischen Dips:

Menge	Bezeichnung
100 g	Frischkäse
50 g	Naturejoghurt
½ Stück	Gurke
1 handvoll	Pfefferminze

Zubereitung des griechischen Dips:

1. Joghurt und Frischkäse vermischen.
2. Eine halbe Gurke mit der Röstiraffel reiben und beigeben. Pfefferminze fein schneiden und beigeben.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
151 kcal	5 g	19 g	9 g