

Chipsy

Naprawdę trudno powstrzymać się przed sięganiem po nie co chwilę, gdy leżą w miseczce na stole. Niestety ta uwielbiana przez całą rodzinę przekąska zawiera ogromne ilości soli, podwyższa poziom cholesterolu we krwi i powoduje przyrost zbędnych kilogramów. W trakcie produkcji chipsów wytwarza się akrylamid, kancerogenna substancja obecna również w papierosach. Skoro więc nie proponujesz swojemu dziecku palenia, to dlaczego pozwalasz mu jeść chipsy? /dzieci.pl/

...A takie chipsy polecamy ☺

Jabłka umyte i osuszone dzielimy na części, a części kroimy na cienkie plasterki. Można je albo delikatnie oprószyć cynamonem, albo suszyć tak jak są, bez dodatków, w temp. 40-50 stopni przez kilka godzin. Podobnym sposobem można zrobić inne chipsy z owoców (gruszki, mango, banany, ananasy, truskawki) albo warzyw (korzeniowe jak marchew, pietruszka, buraki, ale też cukinie, ogórki, pomidory, chipsy jednorodne lub kolorową mieszankę). Chipsy z warzyw: plasterki wędrują do miski, tam zostają „dosmaczone” oliwą, ziołami dowolnymi, octem jabłkowym lub balsamicznym jeśli chcemy mieć posmak winegret, a potem czekamy, aż będą chrupkie i gotowe do spożycia po wysuszeniu.