



**Snackideen
für den Alltag**

Linsenchips

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 150 g rote Linsen (getrocknet)
- ½ TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- Gewürze wie Paprikapulver und Kreuzkümmel



Enthält keine kennzeichnungspflichtigen Allergene

Zubereitung

1. Die Linsen für 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Dann das Wasser abgießen.
2. Linsen mit 175 ml Wasser und dem Salz in einen hohen Rührbecher geben und gut pürieren. Eventuell noch etwas Wasser hinzufügen, bis die Masse eine ähnliche Konsistenz wie ein dickflüssiger Pfannkuchenteig hat.
3. Die Linsenmasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und gleichmäßig dünn verstreichen. Bei 180 °C Umluft (vorgeheizt) für 12–15 Minuten backen.
4. Das Blech herausnehmen und abkühlen lassen. Danach die Linsenmasse in kleine Stücke schneiden. In einer Schüssel oder auf dem Blech vorsichtig mit Öl und Gewürzen vermengen und für ca. 10 Minuten bei 200 °C fertigbacken. Die Linsenchips sollten am Ende knusprig sein.

Rezept-Tipps für die WM

Linsenchips sind die perfekte Alternative zu klassischen Chips beim Fußballschauen: Sie enthalten wertvolle pflanzliche Proteine und Ballaststoffe, machen lange satt und lassen sich wunderbar gemeinsam snacken. Kinder können beim Würzen, Schneiden und Dippen mithelfen und entdecken dabei, wie vielseitig Hülsenfrüchte sein können. Dreamteam: Die knusprigen Chips passen hervorragend zu bunten Rohkost- und Obstplatten.



Foto: Sarah Wiener Stiftung

