

Chipsy jabłkowe



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

kg jabłek, najlepiej Champion bo nie ciemnieją 1,5-2

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jabłka powinny być nieduże, łatwiej je będzie nam kroić w okrągłe plastry. Jeśli mamy duże to trzeba je pokroić na ćwiartki. Muszą mieć zdrową, nie uszkodzoną skórkę i nie mogą być obite. Owoce myjemy dokładnie pod bieżącą, ciepłą wodą, osuszamy, wycieramy ściereczką albo papierowymi ręcznikami. Oстрыm nożykiem, o długim wąskim ostrzu, wycinamy gniazdo nasienne przebijając jabłuszko na wylot. Można też to zrobić specjalnych urządzeniem, taką rurką. Jabłka z dziurką, razem ze skórką, której nie obieramy!, kroimy w plastry grubości 2-3 mm. Układamy je pojedynczą warstwą na blaszkach wyłożonych papierem do pieczenia albo na sitkach suszarki do warzyw i owoców. W piekarniku suszymy w temp. max. 60-80st. C. Suszarkę po prostu włączamy. Suszenie trwa od kilku do kilkunastu godzin. W tym czasie należy od czasu do czasu przemieszać plasterki owoców. Ja suszyłam w suszarce, 1 kg pokrojonych jabłek zajął mi 4 sita, i w miarę suszenia zsypywałam podsuszone na coraz mniej sitek. Po ususzeniu, kiedy będą już chrupkie, przechowywać w szczelnie zamykanym słoju czy pudełku aby nie chłoneły wilgoci u zapachów. Takie chipsy dostarczają mnóstwo błonnika, którego potrzeba przy dietach odchudzających i zawierają bardzo mało kalorii. Doskonałą przegryzajka dla dzieci i dorosłych, nie tylko na diecie.