

## Brennnessel-Chips:



### Zutaten:

- frische Brennnesselblätter
- Salzlake (hab ich immer zu Hause – gesättigte Salzlösung)
- Hanfsamen geschält
- Brennnesselsamen (wenn vorhanden)
- Kurkuma
- Kreuzkümmel
- Dörrgerät

### Zubereitung:

- Handschuhe anziehen
  - 2 EL Salzlake in eine Schüssel geben
  - 1 TL Olivenöl zugeben
  - 2 EL Hanfsamen zugeben
  - 2 TL Kurkuma
  - und 1 TL Kreuzkümmel zugeben und gut vermischen
  - Brennnesselblätter in die Würzmischung geben
  - und auf ein Dörrblech geben – schön einzeln verteilen
  - ich mag es noch Brennnesselsamen drüberzustreuen
  - für ca 10 Std bei 40 °C dörren (immer wieder kontrollieren)
- und fertig ist die leckere Nascherei.

Ich mache Zeitgleich auch immer noch andere Chips z.b. aus Kartoffeln, Rote Beete, Süßkartoffeln, Karotten (für jede eine separate Würzmischung mal mit Chilli, mal mit Thymian, Curry, uvm da ist Experimentierfreude angesagt – so lohnt sich die Auslastung des Dörrgerätes und so eine leckere Chips-Mischung sieht super aus und schmeckt noch besser!



### Würz-Ideen:

bei Kartoffeln nehme ich gern Chilliflocken, Thymian, Hanfsamen, Salzlake und Olivenöl  
Bei Rote Beete nehme ich gern Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprika geraucht, Hanfsamen, Salzlake und Olivenöl  
Bei Karotten nehme ich gern Ingwer, Kurkuma, Hanfsamen, Salzlake und Olivenöl