

Kelchips joghurt mártogatóssal

Hozzávalók (1 főre):

- 150 g fodroskel
- 150 g joghurt
- 10 ml növényi olaj
- 10 g parmezán
- 1 gerezd fokhagyma, só

Készítése:

1. A fodroskelt megmossuk, majd nagyobb darabokra vágjuk.
2. Rálocsoljuk a növényi olajat, sózzuk, borsozzuk, ráreszeljük a parmezánt és kézzel alaposan megkeverjük, megmorzsoljuk a leveleket, hogy jobban felvegye az ízeket.
3. Kiterítjük egy tepsire, majd megszórjuk parmezánnal.
4. 150 fokos sütőbe téve 15-20 perc alatt ropogósra sütjük a leveleket.
5. A joghurtba belenyomjuk a fokhagymát és egy csipet sót adunk hozzá, majd elkeverjük.
6. Az elkészült fodros kel chipset joghurt mártogatóssal tálaljuk.

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 105 kcal Fehérje: 10 g Zsír: 3,5 g Szénhidrát: 12,5 g