



Brennnessel-Chips

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zutaten:

1 großes Stück Butter für die Pfanne
4-5 große Brennnesselblätter pro Person

Brennnessel-Chips brennen nicht! Wer sich allerdings bei der Ernte der Brennnessel verbrannt hat, sollte nach Spitzwegerich Ausschau halten. 3 - 4 Spitzwegerichblätter zwischen den Händen zerreiben, bis der Pflanzensaft austritt und auf die gereizte Haut auftragen. Wir haben auch gute Erfahrungen gemacht, den Juckreiz von Insektenstichen damit zu lindern.

Brennnesseln enthalten viele Mineralstoffe, darunter Eisen, das unser Körper sehr gut aufnehmen kann. Brennnessel-Chips sind ein feiner und gesunder Snack. Nach anfänglicher Skepsis siegt die Neugier und die Brennnesselchips sind im Nu aufgegessen.

Zubereitung:

Ausreichend Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Brennnesselblätter vorsichtig in die heiße Butter legen und kurz frittieren. Darauf achten, dass die Blätter nicht braun werden; sie sollen noch grün sein. Die Brennnessel-Chips herausnehmen und auf ein Haushaltspapier legen, damit das überschüssige Fett aufgesogen wird.

Unser Tipp:

Eine tolle Idee auch für den Kindergeburtstag!