



# Τσιπς Μήλου

ETHERAS FITNESS AND NUTRITION BY MOUSKI

**Μερίδες:**

3

**Ετοιμασία:**

20min

**Μαγείρεμα:**

2hr 30min

**Θερμίδες /ανά μερίδα :**

∞ 60 kcal

## Συστατικά

- 3 μεγάλα γλυκά τραγανά μήλα, όπως Honeycrisp, Fuji, Jazz ή Pink Lady
- 3/4 κι/κι κανέλα

• Αποθηκεύστε τα τσιπς μήλου σε αεροστεγές δοχείο σε θερμοκρασία δωματίου για έως και 1 εβδομάδα.

• Αγαπημένοι τρόποι για να τα απολαύσετε: Ψιλοκομμένα και πασπαλισμένα με γιαούρτι, με γκρανόλα, πάνω από σαλάτες, πάνω από πλιγούρι βρώμης και, φυσικά όπως είναι.

## Διαδικασία

1. Τοποθετήστε ταψάκια στο πάνω και κάτω τρίτο του φούρνου σας και προθερμάνετε το φούρνο σας στους 100 βαθμούς C. Στρώστε δύο φύλλα λαδόκολλας.
2. Πλύνετε τα μήλα. αφαιρέστε τα κουκούτσια και κόψτε τα μήλα οριζόντια σε στρογγυλά μικρού πάχους.
3. Τοποθετήστε τα μήλα σε μία στρώση στα φύλλα ψησίματος. Πασπαλίστε με κανέλα. Ψήνουμε για 1 ώρα στο πάνω και κάτω τρίτο του φούρνου. Αφαιρέστε τα ταψιά και αλλάξτε τη θέση των ταψιών στο πάνω και στο κάτω ράφι. Συνεχίστε το ψήσιμο για 1 έως 1 1/2 επιπλέον ώρες, έως ότου ένα τσιπ μήλου που αφαιρεθεί από το φούρνο είναι τραγανό όταν τοποθετηθεί σε θερμοκρασία δωματίου για 2 έως 3 λεπτά. Μόλις είστε ικανοποιημένοι με την τραγανότητα (ο συνολικός χρόνος θα ποικίλλει ανάλογα με το πάχος της φέτας σας και τον τύπο μήλου), κλείστε το φούρνο και αφήστε τα μήλα στο φούρνο για 1 ώρα καθώς κρύνει για να γίνουν πιο τραγανά

