

Chips de pommes

(pour 4 personnes)

Ingrédients

4 pommes à chair ferme



Préparation :

- Préchauffer le four à 120°C.
- Laver les pommes, en ôter les cœurs et les peler.
- Les couper en fines rondelles (le plus fin possible, au maximum 3 mm). Les disposer sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé.
- Les enfourner et cuire pendant 2 heures ; les sortir, laisser refroidir ; elles doivent être croquantes.

Note :

Il faut compter 15 g de glucides pour 150g de pommes ou 1 équivalent fruit.