

Chips di frutta al forno

Spuntino/dolce

Difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 50 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

- 4 frutti (mele/pere/kiwi/banane)
- Aromi q.b a piacere (cannella/noce moscata/anice stellato)

Preparazione

Lavare accuratamente la frutta

Eliminare la parte non edibile e tagliare a fettine sottili ottenendo uno spessore di un paio di millimetri al massimo. (Adeguate lo spessore al tipo di frutta scelto)

Riporre la frutta su una teglia ricoperta di carta da forno.

Infornare in forno ventilato preriscaldato a 120° fino a quando non saranno dorate e croccanti, ci vorranno all'incirca 45 minuti.

Cospargere la frutta con le spezie più gradite (cannella/noce moscata/anice stellato)

Lasciare raffreddare per far raggiungere la croccantezza desiderata.

Le chips di frutta possono essere consumate come spuntino oppure possono essere aggiunte a dello yogurt, ai cereali per la colazione o a una porzione di frutta in guscio come noci, mandorle, nocciole.

