

Parmesan-Gouda-Chips (Keto)

Snacks · Keto · ca. 1,3 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn du einen schnellen **Keto Rezept Parmesan-Gouda-Chips** suchst, bist du hier genau richtig. Diese kleinen Käsechips sind außen knusprig, innen herzhaft und passen perfekt in die ketogene Ernährung. Du brauchst nur wenige Zutaten, ein Blech und ein bisschen Geduld beim Abkühlen. Danach hast du einen Snack, der auch ohne Brot oder Cracker richtig was kann.

Das Wichtigste auf einen Blick

- **Zubereitungszeit:** 20 Minuten
- **Portionen:** 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 241 kcal
  - Fett: 17,4 g
  - Eiweiß: 20,3 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 1,9 g
  - Ballaststoffe: 0,6 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 1,3 g**

Zutaten

- 60 g Parmesan, fein gerieben
- 60 g Gouda, fein gerieben
- 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 Prise getrockneter Thymian, optional

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf **190 °C Ober-/Unterhitze** vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus. Wenn du magst, markiere dir mit einem Löffel kleine Kreise mit etwas Abstand, damit die Chips später gleichmäßig werden.
2. Vermische Parmesan, Gouda, Paprikapulver, Pfeffer und optional Thymian in einer Schüssel. Die Mischung sollte locker bleiben, nicht zu feucht. Der Käse übernimmt den Rest, wie so oft bei Keto.
3. Setze nun 8 bis 10 kleine Häufchen auf das Blech und drücke sie leicht flach. Lass zwischen den Portionen genug Platz, weil der Käse beim Backen auseinanderläuft.
4. Backe die Chips **8 bis 10 Minuten**, bis die Ränder goldbraun sind. Schau in den letzten Minuten genau hin, denn zwischen knusprig und zu dunkel liegen bei Käse manchmal nur ein paar Sekunden.
5. Nimm das Blech aus dem Ofen und lasse die Chips erst einmal darauf liegen. Sie sind direkt nach dem Backen noch weich. Erst nach dem Abkühlen werden sie richtig fest und knusprig.
6. Nach etwa 10 Minuten kannst du die Chips vorsichtig lösen und servieren. Sie schmecken pur oder mit einem würzigen Dip. Frisch aus der Dose sind sie am besten, falls überhaupt etwas übrig bleibt.

Tipps und Variationen

Wenn du es etwas pikanter magst, gib eine kleine Prise Cayenne dazu. Für eine herzhaftere Richtung passen Rosmarin oder Oregano sehr gut. Auch geräucherter Paprika bringt mehr Tiefe rein. Achte nur darauf, das Gewürz sparsam zu dosieren, damit der Käsegeschmack nicht untergeht.

Für extra gleichmäßige Chips kannst du die Käsemischung mit einem Teelöffel portionieren oder kleine Silikonförmchen verwenden. Im Airfryer klappt es ebenfalls, dann bei 170 °C für etwa 5 bis 7 Minuten. Falls du mehr über passende Fettquellen in der ketogenen Lebensweise lesen willst, lohnt sich auch ein Blick auf Keto und Öl.

Wenn du solche Snacks öfter machst, schau dir auch unsere Käsepops an. Die gehen in eine ähnliche Richtung, sind aber ein bisschen anders in Textur und Form. Für einen Filmabend ist das ziemlich praktisch. Zwei Sorten Käse-Snack. Keine Schüssel Chips aus der Tüte nötig.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Chips halten sich in einer luftdichten Dose etwa 2 bis 3 Tage, am besten bei Raumtemperatur. Wichtig ist, dass sie komplett ausgekühlt sind, bevor du sie wegpackst. Sonst sammelt sich Feuchtigkeit und die Knusprigkeit ist dahin. Das ist bei Käse leider kein Drama, aber eben auch kein Genuss.

Für Meal Prep kannst du die Chips am Vortag backen und als Snack ins Büro mitnehmen. Pack sie trocken ein, am besten getrennt von feuchten Lebensmitteln. Wenn sie doch etwas weicher werden, hilft ein kurzer Aufenthalt im Ofen bei 160 °C für 2 bis 3 Minuten. Das ist deutlich einfacher, als unterwegs einen kohlenhydratarmen Snack zu suchen.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de