

Knusprige Apfelchips selbst gemacht – gesund, einfach und köstlich



Ihr möchtet etwas Leichtes knabbern, das weder Zuckerzusatz noch künstliche Zutaten enthält? Dann solltet ihr unbedingt ausprobieren, Apfelchips selber zu machen. Dieser Snack ist nicht nur gesund und aromatisch, sondern auch die perfekte Möglichkeit, übrig gebliebene Äpfel sinnvoll zu verwerten. Das Schöne daran: Ihr braucht keine besonderen Geräte, nur ein bisschen Zeit und Geduld.

Zutaten für ca. 4 Portionen

- 3-4 mittelgroße Äpfel (Bio-Elstar, Boskop oder Jonagold sind ideal)
- ½ TL Zimt (optional)
- 1 TL Zitronensaft, mit 1 EL Wasser verdünnt (optional)

Zubereitung knusprige Apfelchips

1. Wascht die Äpfel gründlich, entfernt das Kerngehäuse und schneidet sie in möglichst dünne Scheiben – etwa zwei Millimeter dick. Je dünner die Scheiben, desto knuspriger werden eure Chips. Wer möchte, kann die Apfelscheiben kurz in der Zitronen-Wasser-Mischung wenden, um das Nachdunkeln zu verhindern.
2. Heizt den Ofen auf 80–90 °C Umluft vor. Legt die Scheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech, ohne dass sie sich überlappen.
3. Damit die Feuchtigkeit entweichen kann, klemmt ihr einen Holzlöffel in die Ofentür. Lasst die Apfelringe nun 2,5 bis 4 Stunden trocknen. Je nach Dicke und Sorte kann es auch etwas länger dauern. TIPP: Alternativ könnt ihr einen Dörrautomaten verwenden – das spart Energie und erhält mehr Vitamine. (Öko-Test bietet dazu eine gute Übersicht.)
4. Nach dem Backen lasst ihr die Chips auf einem Gitter vollständig abkühlen. Erst dann entwickeln sie ihre endgültige Knusprigkeit.

TIPPS:

- Wenn ihr es aromatischer mögt, könnt ihr zusätzlich etwas Vanille, Kakao oder sogar eine Prise Chili ausprobieren.
- Falls ihr es süßer mögt, bestäubt die Scheiben vor dem Backen leicht mit Kokosblütenzucker oder Ahornsirup – aber wirklich sparsam.
- Bewahrt die Chips in einem luftdicht verschlossenen Glas auf. So bleiben sie 2–3 Wochen frisch.

Zusätzliche Tipps: So bekommt Ihr die Apfelscheiben richtig dünn. Die richtige Dicke ist entscheidend dafür, ob Eure Apfelchips später schön knusprig oder eher zäh werden. Damit Ihr gleichmäßige, hauchdünne Scheiben hinbekommt, gibt es ein paar einfache Tricks:

- Am besten funktioniert ein verstellbarer **Gemüsehobel**. Stellt ihn auf etwa 1,5 bis 2 Millimeter ein. So werden die Scheiben gleichmäßig dünn, was beim Trocknen für ein einheitliches Ergebnis sorgt.
- Wenn Ihr lieber mit dem Messer arbeitet, achtet auf eine wirklich **scharfe Klinge** und führt sie langsam und gleichmäßig durch den Apfel. Haltet dabei die Scheibe leicht fest, um ein Verrutschen zu vermeiden.
- Nutzt am besten einen **Apfelausstecher** und entfernt vorher das Kerngehäuse, das erleichtert das Schneiden erheblich, da Ihr durch die Mitte gleichmäßig hobeln könnt.
- **Gekühlte Äpfel** lassen sich oft besser schneiden als Zimmertemperatur-Äpfel, da das Fruchtfleisch fester ist.
- Wenn Ihr viele Äpfel verarbeitet, lohnt sich ein kleiner **Schneid-Handschutz** (oft beim Hobel dabei), damit nichts verrutscht.

Gesundheit & Lagerung der Hauptzutaten

- Apfelchips sind ein wunderbarer Snack, wenn Ihr auf gesunde Ernährung achtet. Sie enthalten viele Ballaststoffe (insbesondere Pektin), die positiv auf Verdauung und Cholesterinspiegel wirken.
- Durch das Trocknen verlieren die Früchte zwar Wasser, behalten aber einen großen Teil ihrer Mineralstoffe und Antioxidantien. Der natürliche Fruchtzucker konzentriert sich – deshalb sind Apfelchips süßer, aber dennoch eine deutlich bessere Alternative zu industriellen Snacks.
- Zimt, falls Ihr ihn verwendet, hat leicht entzündungshemmende Eigenschaften und kann den Blutzuckerspiegel stabilisieren – in Maßen genossen also ein echter Pluspunkt.
- Am besten kauft Ihr Äpfel im Herbst, wenn die heimische Ernte frisch ist. Regionaler Einkauf – etwa auf Wochenmärkten oder direkt beim Obstbauern – sichert Euch volle Frische und kurze Transportwege.
- Lagert Äpfel kühl und dunkel, idealerweise bei 2–8 °C, zum Beispiel im Keller oder im Gemüsefach. Sorten wie Elstar, Boskop oder Topaz halten so mehrere Wochen. Achtet darauf, dass Äpfel getrennt von anderem Obst liegen, da sie Ethylen abgeben und anderes Obst schneller reifen lassen.

Häufige gestellte Fragen zu Apfelchips (FAQ):

1. Wie lange sind Apfelchips haltbar?

Wenn du sie trocken und luftdicht aufbewahrst, bleiben sie zwei bis drei Wochen knusprig. In feuchten Räumen können sie allerdings weich werden.

2. Wie bewahre ich Apfelchips am besten auf?

In einem luftdichten Glas oder einer Blechdose. Plastikbeutel sind weniger geeignet, da sie oft Feuchtigkeit speichern.

3. Welche Äpfel eignen sich am besten?

Säuerliche Sorten wie Boskop oder Elstar bringen ein intensives Aroma. Süße Sorten wie Gala oder Pink Lady sind milder und karamellisieren beim Backen stärker.

4. Kann ich Apfelchips auch ohne Backofen machen?

Ja, das geht! Du kannst sie mit einem Dörrautomat oder durch Lufttrocknen an einem warmen, trockenen Ort herstellen. Es dauert allerdings länger – bis zu drei Wochen.
(Utopia.de)

5. Verlieren Apfelchips Vitamine?

Einige hitzeempfindliche Vitamine (z. B. Vitamin C) gehen beim Trocknen verloren, doch Mineralstoffe und Ballaststoffe bleiben größtenteils erhalten.

6. Kann ich Apfelchips einfrieren?

Das ist möglich, aber nicht ideal – beim Auftauen verlieren sie ihre Knusprigkeit. Bewahre sie lieber frisch auf.

7. Wie kann ich Apfelchips als Geschenk verpacken?

In kleinen Gläsern, mit einer Schleife und einem hübschen Etikett sind Apfelchips ein tolles Mitbringsel – gesund, lecker und persönlich.