



## Gesunde Pommes

Zutaten für 2 Portionen:

- 5-6 Große Kartoffeln, festkochend (ca. 500 g)
- 2 TL. Öl
- 1 Prise Salz
- Süßer Paprika
- Pfeffer



Kartoffeln schälen und in Stifte schneiden. Die Stifte in einer Schüssel mit dem Öl, Salz und Gewürzen mischen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 30 Minuten backen. Nach ca. 15 Minuten wenden.

*Gut zu wissen:* 100 g selbstgemachte Pommes schlagen dann nur noch mit 120 kcal und 2g Fett statt 290 kcal und 14 g Fett pro 100 g frittierter Pommes zu Buche.