Groentechips gezond!?

Groentechips, op internet kom ik regelmatig posts tegen van zelfgemaakte groentechips en ook in de supermarkt zie je steeds vaker groentechips liggen.

Ben ik tegen het zelf maken van groentechips, absoluut niet. Wel stoor ik me aan het feit als men beweerd dat het gezonder is.

Hoezo gezonder? Omdat het groenten zijn?

Soorten

Chips wordt verkocht ze in vele soorten en maten.

De meest bekende is natuurlijk chips van een aardappel al dan niet toegevoegd met een smaakje zoals paprika of allerlei combi’s die je tegenwoordig ziet. Over het laatste valt te twisten.

Daarnaast vind je al jaren in de schappen de **tortillachips** met een basis van maismeel. Ook deze soort verkopen ze in vele smaken.

Maar ook de **groentechips, linzenchips en kikkererwtenchips** komen steeds meer in de schappen.

Linzenchips en kikkererwtenchips worden gemaakt van deze peulvruchten (meelvorm) maar dit is slechts voor een deel. Het overgrote deel bestaat uit aardappelzetmeel.

Groentechips wordt gemaakt van groenten. Dan is het logisch dat je gelijk denkt, he, lekker snacken en toch gezond bezig want ik eet groenten.

Helaas….

Bereiding

Alle soorten chips worden gefrituurd in de olie. Okee, je kan het ook zelf bakken in de oven of airfryer dan gebruik je inderdaad minder olie maar de knapperigheid van chips benader je niet.

De olie zorgt ervoor dat chips zo lekker knapperig is, geurig ruikt en lekker smaakt.

Ik heb een paar willekeurige merken gecheckt (etiketten lezen) en kom tot onderstaande staatje.

Kortom, wil je een keer iets lekkers, genieten op de bank met een goede film, wijntje en een zak chips?

Kies het soort welke jij het lekkerste vindt!

Soort	Kcal / 100 gram	Vet / 100 gram	Verzadigd vet / 100 gram	Eiwit / 100 gram	Koolhydraten / 100 gram	Zout / 100 gram
Chips naturel (aardappel)	541	34	2,7	6,1	52	1,3
Paprika chips	531	32	2,7	6,1	52	1,4
Groente chips	506	35,7	4,1	4,7	38,6	1,4
Linzen* chips	510	25	2	10	59	2,4
Kikkererwten* chips	486	24	1,9	9,7	55	1,45
Tortilla chips naturel	497	24	1,9	6,9	63	0,7

*ongeveer 40% is linzen of kikkererwtenmeel, de rest aardappelzetmeel