

Muz Cipsi

Evde kolay muz cipsi tarifi! Fırında, hava fritözünde veya mikrodalgada yapabileceğiniz sağlıklı ve gevrek atıştırmalık.

15 min

HAZIRLIK

1h

PIŞIRME

1h 15min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK

Malzemeler

- 3 muz
- 1 yemek kaşığı taze limon suyu
- 1 çay kaşığı toz zencefil

Yapılışı

1 Prepare the oven and pan

Preheat oven to 120°C (250°F). Line a large baking sheet with parchment paper or lightly grease with cooking spray.

2 Prepare the bananas

Peel 3 ripe but firm bananas and slice them into even rounds 3-4mm (1/8 inch) thick using a sharp knife.

3 Fill a bowl with water and add 1 tablespoon lemon juice. Soak the banana slices in this mixture for 5 minutes to prevent browning and add subtle tartness.

4 Remove banana slices from the lemon water and pat them completely dry with paper towels. Arrange in a single layer on the prepared baking sheet, leaving space between each slice.

5 Sprinkle 1 teaspoon ground cinnamon evenly over the banana slices if desired for extra flavor.

6 Dehydrate the bananas

Bake for 30 minutes, then flip each slice over using a spatula. Continue baking for another 30 minutes until the edges are golden and the slices feel dry and crispy when touched.

7 Remove from oven and let cool completely on the baking sheet for 10 minutes until crispy throughout. Store in an airtight container for up to 1 week.

Besin Değerleri

147

KALORI

2g

PROTEIN

38g

KARBONHIDRAT

0.5g

YAĞ

4g

LİF

25g

ŞEKER

2mg

SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Muzları eşit kalınlıkta (yaklaşık 3-4mm) dilimlemek için mandolin dilimleyici kullanın. Bu, homojen pişirme sağlar ve bazı dilimlerin yanmasını önler.

Limonlu suda bekletme süresini 5 dakikayı geçmeyin, aksi takdirde muzlar fazla limon tadı alabilir ve dokuları yumuşayabilir.

Fırın tepsisine muz dilimlerini yerleştirirken aralarında yeterli boşluk bırakın. Üst üste gelen dilimler eşit şekilde kurumayacaktır.

Pişirme süresince fırın kapısını açıp nem kontrolü yapın. Fazla nem cipslerin gevrekleşmesini engeller.

İlk yarı saatte muzları çevirmek zorunda değilsiniz, ancak ikinci yarıda bir kez çevirmek eşit kuruma sağlar.

Tamamen soğumadan saklama kabına koymayın. Sıcakken kapatılan cipslerde nem birikerek küflenme riski oluşur.

Farklı olgunluk seviyesindeki muzları aynı tepsiye koymayın. Her olgunluk seviyesi farklı pişirme süresi gerektirir.

İlk denemede az miktarda yaparak fırınınızın özelliklerine göre süre ve sıcaklık ayarını belirleyin.