



Zubereitungszeit: 40 Min, inkl. Backzeit

ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN:

- 1 Dose Kichererbsen
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION:

- 145 kcal
- 11 g Eiweiß
- 33 g KH
- 21 g Fett

GERÖSTETE KICHERERBSEN

ZUBEREITUNG

- 01** Die Kichererbsen abgießen und gut mit Wasser abspülen, anschließend mit einem frischen Geschirrtuch gründliche trocken reiben. Die Kichererbsen hierfür vorsichtig zwischen dem Geschirrtuch rollen. Dieser Schritt ist wichtig, da die Kichererbsen so knuspriger werden.
- 02** In einer mittelgroßen Schüssel die Kichererbsen mit dem Olivenöl vermengen. Die Gewürze werden erst später hinzugefügt, da sie im Backofen leicht verbrennen.
- 03** Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kichererbsen darauf verteilen und für 25 Minuten in den Backofen geben.
- 04** Anschließend die Kichererbsen in die bereits zuvor benutzte Schüssel geben. Die Gewürze hinzufügen und so verteilen, dass alle Kichererbsen gut damit bedeckt sind.
- 05** Die Kichererbsen wieder auf dem Backblech verteilen und nochmals 10 Minuten in den Backofen geben bis sie leicht braun und knusprig geworden sind.

VARIATIONEN:

- Andere Gewürze, wie Paprika edelsüß, Curry etc. verwenden

Geröstete Kichererbsen sind ein toller und gesunder Snack! Sie sind himmlisch würzig, ein wenig scharf und sehr einfach zuzubereiten. Sie sind perfekt als Party-Snack, fürs Snacken vorm Fernsehen und auch für unterwegs!