

Knusprig-würzige Kichererbsen

Diese Erbsen kichern nicht, sie knacken.

Um die Kichererbsen herzustellen benötigt man diese Zutaten:

265 g Kichererbsen (Konserven)

1 TL Rapsöl

1 TL 5-Gewürze-Pulver

½ TL Meersalz



Zubereitung:

1.

Man muss den Backofen auf 200°C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180°C) vorheizen.

Die Kichererbsen werden abgespült und müssen gut abtropfen. Danach werden sie trockengetupft.

Anschließend werden sie mit dem Öl, ½ TL 5-Gewürze-Pulver und ¼ TL Salz vermischt.



2.

Die Kichererbsen werden auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilt und im Backofen auf mittlerer Schiene für ca. 20 Min. geröstet.

Dabei müssen die Kichererbsen gelegentlich umgerührt werden.

Nach dem Rösten werden das restliche Gewürz-Pulver und das Salz untergemischt und die Kichererbsen serviert.

Ein leckerer, gesunder Snack

