



Geröstete Kichererbsen



Felicitas

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 5 Min. ⌚
+ 30 Min. Backzeit

Je Portion: 1920 kJ, 459 kcal, 46 g Kohlenhydrate,
19 g Eiweiß, 19 g Fett, 12 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: |

Kosten: €

vegan

veggie

Zubereitung

Step 1:

Zuerst musst du den Ofen auf 190°C vorheizen. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen und auf einem Küchentuch ausbreiten, mit einem zweiten abdecken und gut trocken reiben.

Step 2:

Das Öl in eine Schüssel geben und mit Salz und den Gewürzen deiner Wahl vermischen. Die Kichererbsen dazugeben und alles gut vermengen.

Step 3:

Nun die Kichererbsen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten und auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben. Für etwa 30 Minuten backen, dabei zwischendurch mit einem Kochlöffel durchmischen und wenden. So werden sie gleichmäßig knusprig.

Zutaten

Menge

1 Dose
1 EL

Kichererbsen

geschmacksneutrales Öl

Salz

Gewürze nach Wahl: z. B. Cayennepfeffer,
Paprikapulver, Knoblauchpulver