

GERÖSTETE KICHERERBSEN

Knusprig-orientalischer
Proteinsnack

Kichererbsen sind eine tolle pflanzliche Proteinquelle und zudem reich an Ballaststoffen, welche wichtig für unsere Darmflora sind.



Zutaten

- 230 g Kichererbsen (1 Dose)
- 1 EL Olivenöl
- 2 große Prisen Salz
- 1 TL Paprikapulver
- Ggf. andere Gewürze nach Geschmack

Ein selbstgemachter Snack, ohne schlechte Fette und Zucker belastet die Verdauung in geringerem Maße. Die enthaltenen pflanzlichen Eiweiße fördern eine länger anhaltende Sättigung und einen konstanten Blutzucker. Damit verbunden wird das Auftreten von Heißhungerattacken vermindert.

Zubereitung

- Den Ofen auf 175°C vorheizen.
- Die Kichererbsen auf einem Küchentuch ausbreiten und gut abtrocknen. Evtl. gelöste Häute heraussammeln.
- Nun die Kichererbsen mit dem Olivenöl vermengen und auf einem Backblech ausbreiten und auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben. Für 45-60 Minuten backen und zwischendurch regelmäßig wenden.
- Sobald die gerösteten Kichererbsen schön knusprig sind, noch warm mit dem Salz und den Gewürzen vermischen. Fertig!

Für 2
Personen

SHOPPING-TROLLEY

Einkaufen leicht gemacht

| Obst & Gemüse | Kräuter & Gewürze | Trockenware & Konserven |
|-----------------|---------------------------------|-------------------------|
| | Salz | 230 g Kichererbsen |
| | 1 TL Paprikapulver | |
| | Andere Gewürze nach Belieben | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Fleisch & Fisch | Milch & Milchprodukte | Sonstiges |
| | | 1 EL Olivenöl |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

