

TU Clausthal

Knuspriger Kichererbsen Snack

| *Zubereitung: ca. 10 min* | *Backzeit: ca. 35 min* |



Zutaten (2 Personen):

- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240gr)
- 6El Olivenöl

Gewürze (deiner Wahl):

- z.B. Knoblauch, Paprika, Kreuzkümmel, Salz, Chili



9% Protein



73% Fett



18% Kohlenhydrate

Und so geht's:

Kichererbsen abspülen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

TIPP: Je trockener die Kichererbsen sind, desto knuspriger werden sie.

Die abgetropften Kichererbsen in eine Schüssel geben, mit dem Öl vermengen, danach auf ein Stück Backpapier auf dem Rost verteilen und bei 200° im vorgeheizten Backofen ca. 25min backen. Anschließend die Kichererbsen wieder zurück in die Schüssel geben, in der sie vorher mit Öl vermengt wurden, mit den Gewürzen vermengen und für weitere 10min backen. Am besten warm verzehren, denn so sind die Kichererbsen am knusprigsten.