

Geröstete-Kichererbsen-Snack

Zeit gesamt 40min



Zubereitungszeit 5min





Zutaten

für 4 Portionen

| Kichererbsen aus der Dose | 400 g |
|---------------------------|-------|
| Öl | 2 EL |
| Rosenpaprika | 2 EL |
| Knoblauch, granuliert | 1 TL |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Salz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, Sieb

- 1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. 2 Dosen Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2. In einer Schüssel Kichererbsen mit 1 EL Öl, 2 EL Paprikapulver, 1 TL Knoblauch und Pfeffer vermengen. Kichererbsen auf einem Backblech mit Backpapier gleichmäßig verteilen. Im Ofen ca. 35 Min. goldbraun backen.
- 3. Geröstete Kichererbsen salzen und leicht abkühlen lassen. Lauwarm oder kalt als Snack genießen.

Guten Appetit!

Tipp: Die gerösteten Kichererbsen sind ein super leckerer und gesunder Snack für zwischendurch.

Nährwerte (pro Portion)

| Kaloriengehalt | 189 kcal |
|----------------|----------|
| Kohlenhydrate | 24 g |
| Eiweiß | 8 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 7 g |