VEGAN · KALORIENARM · BALLASTSTOFFREICH

Geröstete Kichererbsen in drei Geschmacksrichtungen

Knusprige Kichererbsen mit drei kreativen Geschmacksvariationen: süß-würzig, pikant und asiatisch. Perfekt als gesunder Snack oder als Topping für Salate und Bowls.

10	25	4	Einfach	188 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

GRUNDREZEPT

- 3 Dosen Kichererbsen (à ca. 240 g Abtropfgewicht)
- 6 EL Olivenöl

VARIATION 1 – SÜSS & WÜRZIG

- 2 EL Ahornsirup oder Honig
- 1 TL Zimt
- ¼ TL Cayennepfeffer

VARIATION 2 – ASIATISCH

- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Ingwerpulver
- 2 TL geröstete Sesamsamen (zum Garnieren)

VARIATION 3 – PIKANT

- 2 TL Rauchpaprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Chilipulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 TL Salz

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Kichererbsen aus den Dosen abtropfen lassen, gut abspülen und gründlich trocken tupfen.
3. Jede Geschmacksrichtung in einer separaten Schüssel vorbereiten: Kichererbsen aus einer Dose mit Olivenöl und der jeweiligen Gewürzmischung vermengen.
4. Die gewürzten Kichererbsen auf getrennten Bereichen eines großen Backblechs (oder auf mehreren Blechen) verteilen.
5. 20–25 Minuten rösten, dabei alle 10 Minuten wenden.
6. Abkühlen lassen, dekorieren und servieren.

MAKROS PRO PORTION

188	7 g	22 g	8 g	5 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen