



Geröstete-Kichererbsen-Snack

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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