



Geröstete Kichererbsen mit Chili und Limette

Gesundheitliche Vorteile:

- **Kichererbsen** sind reich an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen, die für eine langanhaltende Sättigung sorgen und die Verdauung unterstützen. Sie enthalten zudem wichtige Mineralstoffe wie Eisen, das zur Blutbildung beiträgt, und Magnesium, das die Muskelfunktion fördert.
- **Chiliflocken** enthalten Capsaicin, welches den Stoffwechsel anregen kann und entzündungshemmende Eigenschaften besitzt. Es verleiht den Kichererbsen eine angenehme Schärfe und wärmt den Körper von innen.
- **Limettensaft** liefert Vitamin C, das das Immunsystem stärkt und die Aufnahme von Eisen fördert, was besonders bei eisenreichen Lebensmitteln wie Kichererbsen von Vorteil ist. Zudem verleiht die Limette dem Gericht eine frische, belebende Note.
- **Olivenöl** liefert gesunde einfach ungesättigte Fettsäuren, die zur Unterstützung der Herzgesundheit beitragen. Es enthält Antioxidantien, die entzündungshemmende Eigenschaften haben.

Diese gerösteten Kichererbsen mit Chili und Limette sind ein schmackhafter und nährstoffreicher Snack, der lange sättigt und sich auch gut als Topping für Salate oder Bowls eignet. Sie sind eine gesunde Alternative zu herkömmlichen Chips und bieten eine Vielzahl an wichtigen Nährstoffen.



Geröstete Kichererbsen mit Chili und Limette

Zutaten (4 Portionen)

- 2 Dosen Kichererbsen (ca. 480 g Abtropfgewicht)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Chiliflocken (nach Geschmack mehr oder weniger)
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Limette (Saft+Abrieb)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Ofen vorheizen

- Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Kichererbsen vorbereiten

- Kichererbsen abspülen und auf gründlich trocknen. So werden sie beim Rösten knuspriger.

Würzen

- Kichererbsen mit Olivenöl, Chiliflocken, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.

Rösten

- Kichererbsen auf dem Backblech verteilen und ca. 15–20 Minuten rösten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Zwischendurch das Blech einmal schütteln oder die Kichererbsen umrühren.

Mit Limette verfeinern

- Die gerösteten Kichererbsen aus dem Ofen nehmen und sofort mit Limettensaft und -abrieb vermengen.

Servieren

- Die Kichererbsen leicht abkühlen lassen und als Snack oder Topping für Salate und Bowls genießen.

Nährwerte pro Portion: 266 kcal, 33 g Kohlenhydrate, 11 g Protein, 11 g Fett