



## Geröstete Kichererbsen

### Gesundheitliche Vorteile:

- **Kichererbsen:** Reich an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen, die für eine langanhaltende Sättigung sorgen.
- **Olivenöl:** Enthält gesunde ungesättigte Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen.
- **Gewürze:** Individuell anpassbar, können antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften haben.

Knusprig, herzhaft und eiweißreich – diese gerösteten Kichererbsen sind der perfekte Snack für zwischendurch!



## Geröstete Kichererbsen

### Zutaten (4 Portionen)

- 400 g Kichererbsen (gekocht)
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Paprikapulver, Kreuzkümmel oder andere Gewürze nach Geschmack

### Zubereitung

#### Kichererbsen vorbereiten

- Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen und mit einem Küchentuch trocken tupfen, damit sie beim Rösten knuspriger werden.

#### Würzen & Öl hinzugeben

- Die Kichererbsen in einer Schüssel mit Olivenöl und den Gewürzen gut vermengen, sodass sie gleichmäßig bedeckt sind.

#### Backen

- Die gewürzten Kichererbsen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und gleichmäßig verteilen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft ca. 25 Minuten rösten, bis sie knusprig sind. Zwischendurch wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erzielen.

#### Abkühlen & Lagern

Die Kichererbsen nach dem Backen auskühlen lassen, damit sie noch knuspriger werden.

In einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Nährwerte pro Portion: 180 kcal, 20 g Kohlenhydrate, 7 g Protein, 6 g Fett