



Kichererbsensnack

Eine tolle Snackalternative für Zuckerschlecker und Knabberer ist unser Kichererbsen-Snack. Und das Beste: Es gibt davon unendliche viele Varianten. Im Gegensatz zu den gängigen TV-Snacks ist er sowohl kalorienärmer als auch nährstoffreicher und wird einfach nie langweilig.

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Backzeit: ca. 35 Minuten

Zutaten (für 2–3 Portionen)

Orientalische Variante

- 1 Dose/Glas Kichererbsen (oder 150g getrocknete Kichererbsen)
- 2 TL Olivenöl
- 2 TL Currys
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL Chilipulver
- Je 1 Prise Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zimt

Süße Variante

- 1 Dose/Glas Kichererbsen (oder 150g getrocknete Kichererbsen)
- 1 TL Kokosöl o. ä.
- 3 TL Honig
- 1 TL Zimt

1 Backofen auf 180° C Umluft vorheizen. Kichererbsen gründlich mit klarem Wasser abspülen (oder getrocknete Kichererbsen laut Packung zubereiten) und mit einem Geschirrhandtuch gut trocken tupfen oder rollen.

Orientalische Variante

2 Kichererbsen in einer Schüssel mit Olivenöl wenden und 25 Minuten vorbacken.

3 Kichererbsen nach dem Vorbacken wieder in die Schüssel geben und alle Gewürze hinzufügen. Alles gut vermischen, damit die Kichererbsen gleichmäßig gewürzt werden. Im Anschluss nochmal für ca. 10 Minuten fertig backen.

Süße Variante

2 Kichererbsen in einer Schüssel mit Kokosöl wenden und 25 Minuten vorbacken.

3 Kichererbsen nach dem Vorbacken wieder in die Schüssel geben und Honig und Zimt hinzufügen. Alles gut vermischen, damit die Kichererbsen gleichmäßig bedeckt sind. Im Anschluss nochmal für ca. 10 Minuten fertig backen.

Tipp: Die Kichererbsen sofort verzehren, da sie direkt aus dem Ofen am knusprigsten sind. Sie können allerdings auch in einer Frischhaltebox für ca. 1 Woche aufbewahrt werden – sie sind dann etwas weniger knusprig, allerdings genauso lecker.

Guten Appetit!

#healthyHUK