

## Gesunder Snack: Geröstete Kichererbsen

VORBEREITEN

5  
Min.

ZUBEREITEN

4  
Std.

NIVEAU



bedeckt sind.

- 2 -

Kichererbsen auf den Dörrebenen verteilen und bei 60 °C ca. 4-5 Stunden dörren, bis sie knusprig sind.

### Zutaten für 2 Portionen

400 g gekochte Kichererbsen aus der Dose  
1 Teelöffel Chilipulver  
1 Teelöffel Paprikapulver  
1 Teelöffel Kurkuma  
1/2 Teelöffel Salz  
1/2 Teelöffel Cayenne-Pfeffer  
1 Teelöffel Olivenöl  
1 Teelöffel Ahornsirup

### Besonderes Zubehör

Dörrautomat

Geröstete Kichererbsen sind der beste Snack für zwischendurch. Deine Chipstüte kannst du getrost gegen die knusprigen Leckerbissen eintauschen, denn sie sind wunderbar würzig und obendrein auch noch gesund. Sie lassen sich auch prima über Salate streuen oder statt Croûtons in die Suppe geben - das sorgt für extra Crunch.

- 1 -

Kichererbsen abgießen und abspülen. Mit Gewürzen, Olivenöl und Ahornsirup in eine Schüssel geben und vermischen, sodass alle Kichererbsen gleichmäßig