

## Getrocknete Kichererbsen mit Sesam und Knoblauch

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

4  
Std.

NIVEAU



Backpapier passend für die Dörrebenen zuschneiden.  
Kichererbsen gleichmäßig verteilen und bei 60 °C ca. 4-5  
Stunden trocknen.

### Zutaten für 4 Portionen

400 g Kichererbsen aus der Dose  
1 Esslöffel Olivenöl  
1 Teelöffel Sesamöl  
1/2 Teelöffel Knoblauchpulver  
1 Msp. Salz  
1/2 Esslöffel Sesam

**Besonderes Zubehör**  
Dörrautomat

Eine schlechte Nachricht vorab: Du brauchst zwar wenig Zeit, um diesen leckeren Snack vorzubereiten, dafür ist er garantiert auch genauso schnell wieder aufgefuttert. Diese Kichererbsen mit Sesam sind eine fettarme Alternative zu gesalzenen Erdnüssen und anderen Snacks.

- 1 -

Kichererbsen aus der Dose abspülen und trocken tupfen.  
Knoblauchpulver, Öle, Salz und Sesam mischen und  
Kichererbsen darin wenden.

- 2 -