

Kichererbsen-Crunchies



1 kleines Glas



50 Minuten



So geht's

Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Knoblauch schälen und mit Öl und Paprikapulver pürieren.

Kichererbsen abtropfen lassen, mit der Knoblauchmasse vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

Im Ofen 30-40 Min. knusprig goldbraun backen, alle 10-15 Min. einmal wenden.

Nach Belieben mit Salz vermengen und als Crunch, Topping für Suppen, Salate oder Bowls nutzen. Oder einfach wegsnacken.

Zutaten

220 g gegarte Kichererbsen
30 ml Öl (Olivenöl, Rapsöl)
½ TL Paprikapulver
1 Knoblauchzehe

Tipp:

Die Kichererbsen-Crunchies lassen sich gut in einem Schraubglas aufbewahren und halten so ein paar Tage.

Initiator:innen



mit **UBER
MUT**



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages