

Kichererbsen-Snack

schnell – einfach – low carb
Zubereitungszeit: ca. 30min.

Zutaten:

480g Kichererbsen (Dose, abgeseiht)
4 EL Olivenöl
1 TL Kurkuma
1 TL Salz
1 TL Garam Masala
¼ TL Chilli, fein gerieben



Zubereitung:

- Die Kichererbsen abseihen, kurz abspülen und auf einem Küchenpapier abtrocknen lassen
- In einer Schüssel das Olivenöl mit den Gewürzen und den Kichererbsen vermengen
- Eine Pfanne erhitzen und die Kichererbsen darin goldgelb rösten bis diese knusprig sind
- Dabei ständig umrühren, damit nichts anbrennt
- Auf Küchenpapier auskühlen lassen

TIPP:

Nicht nur ein perfekter Eiweiß-Snack für zwischendurch!

Die Gewürze können nach Belieben angepasst werden!

Schmeckt perfekt auch als Topping für Salate oder auch anstelle von Croutons in Suppen!

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!