heute gibt es...

Geröstete Kichererbsen

Variante 1: Paprika und Chili (vegan)

Zutaten:

- 400 g Kichererbsen aus der Dose
- 1 EL geschmacksneutrales Öl
- 1 TL Paprikapulver (geräuchert o.a.)
- 1 TL Chiliflocken
- 1/2 gestr. TL Rauchsalz

Variante 2: Knoblauch und Parmesan

Zutaten:

- 400 g Kichererbsen aus der Dose
- 1 EL Olivenöl Öl
- 2 EL geriebener Parmesan
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- 1 gestr. TL getrockneten Oregano

Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Kichererbsen abtropfen und in einer Schüssel gut mit den anderen Zutaten der gewünschten Variante vermischen.
3. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen, sodass die Kichererbsen sich nicht überlappen.
4. Für 30 Minuten im Backofen backen, abkühlen lassen und genießen.