

Gesunde Snacks einfach | lecker | gut



Viel Genuss wünscht Dir
Dein Personal Trainer René

Geröstete Kichererbsen



“Gute - Laune - Essen”
**Nicht nur gut für deine Gesundheit,
sondern auch für deine Figur!**

- ☐ viel Proteine -> gut für deine Muskulatur und dein Immunsystem
- ☐ viel Ballaststoffe -> gut für deine Sättigung und deinen Darm
- ☐ viele Mineralstoffe -> gut für deine Vitalität und deine Knochen

Gerötete Kichererbsen

Zutaten:

2 Dosen Kichererbsen

Oder

150 Gramm getrocknete Kichererbsen

Für die Würzmischung "Oriental"

1	EL	Olivenöl
1/2	TL	Kreuzkümmel
1/2	TL	Curry
1/2	TL	Himalaya-Salz
1/4	TL	Pfeffer
1	Brise	Muskatnuss

Dosen-Kichererbsen: Aus der Dose nehmen, Abwaschen und trocknen lassen oder mit einem Tuch abtropfen.

Getrocknete Kichererbsen: Die Kichererbsen ca. 24 Stunden in ein großes Gefäß geben und ordentlich Wasser dazugeben, damit die Erbsen übermäßig gut bedeckt sind (Die Erbsen ziehen sehr viel Wasser und quellen daher auf). Danach das Wasser abschütten und trocknen lassen oder mit einem Tuch abtropfen.

Nun das Öl hinzugeben und kurz durchmengen. Anschließend alles auf ein Backblech ausbreiten und bei Umluft 30 min bei 180°C backen bis sie knusprig sind.

Jetzt die Kichererbsen noch heiß in eine Schüssel geben und die Gewürze unterrühren und abkühlen lassen.

Bon appétit.