



## REZEPT

# GERÖSTETE KICHERERBSEN

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Kichererbsen abgießen und mit Wasser abspülen. Anschließend mit einem frischen Geschirrtuch vorsichtig trocken reiben.
3. Kichererbsen mit dem Olivenöl in einer großen Schüssel vermengen, auf dem Backblech verteilen und für 25 Minuten in den Backofen geben.
4. Die Kichererbsen wieder in die Schüssel geben, mit den Gewürzen vermengen und nochmal für 10 Minuten im Ofen knusprig rösten.

### ZUTATEN FÜR 1 BLECH:

- 2 Dosen Kichererbsen (500 g Abtropfgewicht)
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1/2 TL Salz

nutrisy Ernährungsberatung  
Tel: 030 629 303 96  
E-Mail: [info@nutrisy.de](mailto:info@nutrisy.de)  
Webseite: [www.nutrisy.de](http://www.nutrisy.de)