

Würzige Kichererbsen

Vorbereitung

50g Kichererbsen

über Nacht einweichen
und dann im Duro 10 Min.
kochen
oder 1 Dose Kichererbsen
verwenden.

Zubereitung

½ Eiweiss

in einer Schüssel
verklopfen

1 El Rohrzucker

1 Kl Chili mix

1 Kl Ungarischer Paprika

1 Kl Curry

1 Kl Turmeric

½ Kl Kardamom

½ Kl Salz



Zum Eiweiss geben und gut vermischen.

Die abgetropften Kichererbsen begeben und gut mischen.
Kichererbsen auf einem mit Backpapier belegten Blech im
vorgeheizten Ofen bei 210°C 8-10 Minuten rösten.

Kichererbsen in ausgeschaltetem, leicht geöffnetem Ofen ca.
5 Minuten nachrösten.

Abkühlen lassen und als Snack servieren.