

Geröstete Kichererbsen

Zutaten:

240 g getrocknete Kichererbsen
1 TL Paprika, edelsüß
½ TL Cayenne-Pfeffer
½ TL Curry
½ TL Salz
2-3 EL Bio-Erdnussöl



Zubereitung:

Die Kichererbsen waschen und ca.12 h in reichlich kaltem Wasser einweichen. Das Einweichwasser abschütten und die Kichererbsen in frischem Wasser ca. 30 min kochen und im Sieb abtropfen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Alle Gewürze in ein kleines Schälchen geben und vermengen. Die Kichererbsen in eine Schüssel geben, das Öl und die Gewürze dazugeben und alles gleichmäßig vermengen.

Auf einem Backblech so verteilen, dass die Kichererbsen nicht doppelt liegen und für 30-45 Minuten im Backofen rösten, bis sie knusprig sind.

Guten Appetit wünscht Ihre Ölmühle Illingen

