Knusper-Kichererbsen „Nic Nac´s“ Style



Zutaten:

- ☐ 1 Dose Kichererbsen
- ☐ 1 TL Rapsöl
- ☐ 25 g Vollkornmehl
- ☐ 15 g Speisestärke
- ☐ 3-5 EL Wasser
- ☐ 1 TL Paprikapulver edelsüß
- ☐ ¼ TL Jod-Salz
- ☐ ¼ TL Pfeffer
- ☐ ½ TL Zwiebelpulver
- ☐ ½ TL Knoblauchpulver
- ☐ ½ TL geräuchertes Paprikapulver

4 Portionen

15 Minuten + Backzeit

Zubereitung:

1. Kichererbsen abgießen und gut abspülen bis es nicht mehr schäumt. Gründlich trockentupfen und mit Rapsöl vermischen. Bei 200 °C Ober- Unterhitze im Ofen 15 Min vorbacken.
2. Währenddessen die weiteren Zutaten zu einer dicken Paste vermischen, dabei das Wasser nach und nach zugeben.
3. Kichererbsen kurz abkühlen lassen, dann mit der Paste vermischen und gut auf einem Backblech verteilen. Es sollten möglichst keine Kichererbsen übereinander liegen. Weitere 20-25 Minuten im Ofen backen, bis sie schön knusprig sind.

Tipps:

Nach der Backzeit das Blech weitere 5-10 Minuten im ausgeschalteten Ofen lassen und die Tür öffnen. Dadurch werden die Kichererbsen noch crunchiger, da die Feuchtigkeit abziehen kann.

Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Knusper-Kichererbsen „Nic Nac´s“ Style



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	**128,1 kcal**
Fett *davon gesättigte Fettsäuren*	**3,2 g** *0,5 g*
Kohlenhydrate *davon Zucker*	**18,8 g** *1,8 g*
Protein	**5,5 g**
Ballaststoffe	**3,8 g**