



## Geröstete Kichererbsen

Für ein großes Glas

500 g gekochte Kichererbsen (ca. 250 Trockengewicht)

1 EL Olivenöl\*

1 EL Agaven Sirup\*

Salz & Pfeffer\*

Gewürze\*

Zubereitung:

Die gekochten und abgekühlten Kichererbsen in einer Schüssel oder einem Gefrierbeutel mit Olivenöl, Agaven Sirup, reichlich Salz und Pfeffer und eigenen Lieblingsgewürzen vermischen (zum Beispiel 2 TL Chili, 1 EL Gelbwurzel). Im Ofen bei 200 Grad C für 30 – 45 Minuten knusprig backen. Dabei sollte das Blech alle 10 Minuten gerüttelt werden, damit die Kichererbsen nicht verbrennen. Die gerösteten Kichererbsen eignen sich sehr gut als Snack oder als Crouton-Ersatz in Suppe oder Salat.

Die mit Stern gekennzeichneten Artikel sind im Welt Laden erhältlich