



Geröstete Kichererbsen

Im Airfryer gelingen schnelle, fettarme und knusprige Snacks. Hier ein Beispiel, das sich perfekt für den kleinen Hunger eignet.

Herkunft: Europa

Kategorie: Aus dem Airfryer, Snacks

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

250 g Kichererbsen aus der Dose

1 EL Olivenöl

½ TL Meersalz

1 TL Paprika rosenscharf

1 TL Kreuzkümmel

Vorbereitung

Die Kichererbsen abgießen, gut abspülen und auf Küchenpapier trocken tupfen. Öl und Gewürze in einer Schüssel mischen, Kichererbsen unterheben.

Den Airfryer auf 180 °C vorheizen.

Zubereitung

Die Kichererbsen im Korb verteilen und 15 Minuten rösten. Alle 5 Minuten den Korb schütteln.