

Kichererbsenapéro

Zutaten:

200	g	Kichererbsen	über Nacht in kaltem Wasser einweichen
			Kichererbsen mit kaltem Wasser abspülen, auf ein trockenes Küchentuch geben und mit der Hand darüberfahren. Dabei lösen sich Schalenteile welche entfernt werden können.
1	EL	Rapsöl	Kichererbsen und Öl mischen Bei 180° Umluft während 30-35 Min. backen
		Bärlauchsatz	noch lauwarm mit Gewürz mischen frisch zubereitet geniessen

Variante:

- Bärlauchsatz durch andere Gewürze wie Paprika, Pfeffer... ersetzen
- Grüner Salat oder Bohnensalat mit gerösteten Kichererbsen schmeckt auch wunderbar.

