

INGREDIËNTEN

Voor 1 persoon
100 gr kikkererwten
1 theelepel (gerookte) paprikapoeder
1 theelepel olijfolie
(zee)zout

KIKKERERWTENSNACK

Bevat per portie: Kcal: 148 | Eiwit: 8,3 gr | Koolhydraten: 16,8 gr | Vet: 3,6 gr | Vezels: 7,5 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 200 graden.
• Spoel de kikkererwten schoon en laat ze goed drogen (op keukenpapier).
• Meng de olijfolie, paprikapoeder en een paar draaitjes zeezout door de kikkererwten.
• Doe de kikkererwten op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze 25 minuten. Schep ze halverwege even om.
• Laat de gebakken kikkererwten afkoelen op de bakplaat.

TIPS EN TRICKS

• Ik heb zelf gebruik gemaakt van kikkererwten die al geweld en gekookt waren. Ik kon namelijk geen gedroogde vinden in de supermarkt. Mocht jij ze wel kunnen vinden (en het de extra moeite waard vinden) dan kun je dus ook gedroogde kikkererwten gebruiken die je zelf welt en kookt.
• Voor wat extra pit kun je een snufje chili- of cayennepoeder toevoegen aan dit recept.