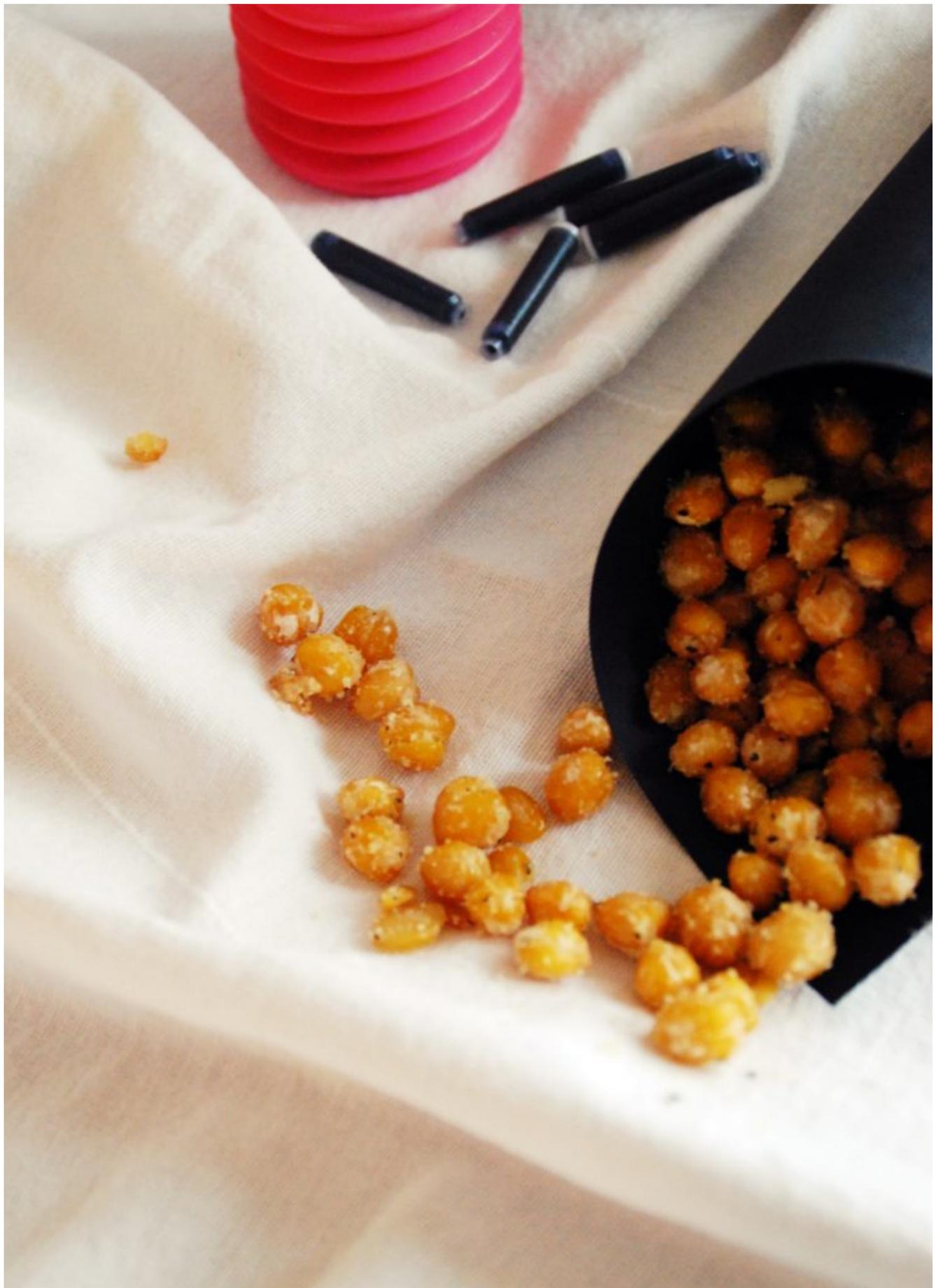


Gebratene Kichererbsen mit Parmesan

Hallo!
Ein weiteres Snackrezept für Kinder gibt es heute. Obwohl es nicht nur für Kinder ist, für die nächste Party sind gebratene Kichererbsen ein prima Chipserersatz.



Kichererbsen kennen viele von Euch sicher: von der geschickten Hummus-Kichererbsen-Sandwichfrucht und positiv auf das Herz-Kreislaufsystem, die Verdauung und den Blutzuckerspiegel aus.



Gebratene Kichererbsen mit Parmesan

Zutaten:

150 g trockene Kichererbsen oder

1 Dose Kichererbsen (gekocht)

2-3 EL Parmesan

Knoblauchpfeffer

Salz

getrockneter Basilikum

Öl

Die Kichererbsen gründlich waschen und in Wasser mind. 12 Stunden einweichen. Danach nochmals abspülen. Kichererbsen in einem Kochtopf geben und mit Wasser auffüllen, 1-1,5 Stunden kochen. Genau an die Einweichzeit und spült die Kichererbsen gründlich ab. Parasin enthalten, den auch grüne Bohnen im ungekochten Zustand enthalten. Wer auf Nummer sicher gehen will, nimmt fertig gekochte Kichererbsen aus der Dose. 2-3 EL Öl erhitzen und die Kichererbsen darin ca. 15-20 min knusperig braten. Knoblauchpfeffer, Parmesan und getrockneten Basilikum vermischen und darüber streuen. Gut verrühren und auf einen Teller zum Auskühlen geben.



Die gebratenen Kichererbsen halten sich im Kühlschrank ein
paar Tage, aber meiner Meinung nach, schmecken sie frisch am
Besten. Kleiner Zwischensnack für die Schulkasse, oder am
nächsten Tag wenn geschult wurde zu Besuch gehen oder
nächste Party – gebratene Kichererbsen gehen immer! Und vor

allem ist es ein gesunder Snack!

