



GEROOSTERDE KIKKERERWTEN

Geïnspireerd door een recept
van 'Zeker Gezond'

INGREDIËNTEN

VOOR 2 PERSONEN

- 200 g kikkererwten
- paprikapoeder
- chilipoeder
- snufje zout
- 1 el olijfolie
- 0,5 tl citroensap
- **OPTIE:** extra kruiden/specerijen naar believen zoals (cayenne)peper, knoflookpoeder, kurkuma, kardemom, komijn

GOED VOOR GYMNASTEN ALS...

- tussendoortje
- snack na een training

BEREIDING

- 01** Warm de oven voor op 200°C.
- 02** Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en laat ze goed uitlekken. Dep de kikkererwten daarna droog met keukenpapier.
- 03** Meng alle kruiden/specerijen (naar smaak) met het zout, olijfolie en citroensap in een kom.
- 04** Voeg de kikkererwten hier aan toe en roer voorzichtig om totdat alle kikkererwten rondom een laagje specerijenolie hebben.
- 05** Verdeel de kikkererwten over een met bakpapier bekleede bakplaat en rooster ze 15 minuten. Schep ze een keer om en laat ze nog 5 - 10 minuten bakken tot ze knapperig zijn.