

jamu:
MAGIC knusprige Kichererbsen

- 1 Glas Kichererbsen
- 3-4 EL bio:HANFÖL
- 1 EL bio:HANFMEHL
- 1/2 TL Steinsalz
- 1/2 TL jamu:MAGIC
- Etwas Knoblauch nach Belieben

So wird´s gemacht:

- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Die Kichererbsen kalt abspülen und abtropfen lassen.
- Auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen und 15 Minuten backen.
- Zwischenzeitlich eine Marinade aus Hanföl, Hanfmehl, Salz, jamu:MAGIC und wenn gewünscht Knoblauch zubereiten.
- Die Kichererbsen nach den ersten 15 Minuten Backzeit aus dem Ofen nehmen und in eine Schüssel mit der Marinade geben.
- In der Marinade schwenken, wieder auf das Backblech geben und noch einmal 15 Minuten backen.

Tipp: Besonders knusprig werden die Kichererbsen wenn du den Backofen dann ausschaltest, die Backofentüre mit einem Holzlöffel etwas aufspreizt und sie dort langsam abkühlen lässt... (ca. 1 Std.)

Wenn es schnell gehen soll, kannst du sie natürlich auch gleich als Snack oder als Topping über Salat oder Gemüse genießen.

