

Rezept

KICHERERBSENCIPS



Für alle, für die Kichererbsen kein no-go in der Lowcarb-Küche sind, ist hier ein super schneller und geschmacklich individuell zusammenstellbarer Pflanzensnack. Kichererbsen sind ein toller pflanzlicher Eiweißlieferant und Du kannst Dir damit einen gesunden Snack. Sie liefern wertvolle Aminosäuren, Mineralien und Ballaststoffe. Speziell in der vegetarischen und veganen Küche sind sie nicht wegzudenken, daher z.B. speziell in Indien und Mexiko ein Grundnahrungsmittel.

Mit diesem Rezept bist Du für jeden TV- oder häuslichen Kinoabend bestens versorgt. Welche Geschmacksrichtung ist Deine Lieblingschipssorte?

ZUTATEN

- 50 g **Kichererbsenmehl**
- 50 ml Wasser
- Gewürze (z.B. Paprika, Salz, Pfeffer oder Curry)
- ggfs. Samen oder Kerne zur Deko wie hier z.B. Sesam

*Gesundes Knabbern –
unbezahlbar!*



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Rühre Wasser und Kichererbsenmehl zu einem glatten Teig. Dazu reicht eine Schüssel und ein Schneebesen.

SCHRITT 2

Gib die Gewürze nach Wahl hinzu.

SCHRITT 3

Verteile nun den Teil gleichmäßig als kleine runde (oder auch die Form, die Dir gefällt) Kleckse auf ein mit Dauerbackfolie oder Backpapier belegtes Backgitter. Die Kleckse sollten schön dünn sein, dann sind danach auch die Chips einsprechend dünn und knackig.
Streue noch ein wenig Sesam auf jeden Chip.

SCHRITT 4

Heize den Ofen auf 180 Grad Umluft vor und backe die Chips für 15-20 min.

SCHRITT 5

Sind sie nach dem Backen vollständig ausgekühlt, passen sie super zu Dips oder Humus oder einfach nur ohne alles.