Geröstete Kichererbsen

Im Airfryer gelingen schnelle, fettarme und knusprige Snacks. Hier ein Beispiel, das sich perfekt für den kleinen Hunger eignet.

Herkunft: Europa
Kategorie: Aus dem Airfryer, Snacks

Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

250 g Kichererbsen aus der Dose
1 EL Olivenöl
½ TL Meersalz
1 TL Paprika rosenscharf
1 TL Kreuzkümmel

Vorbereitung

Die Kichererbsen abgießen, gut abspülen und auf Küchenpapier trocken tupfen. Öl und Gewürze in einer Schüssel mischen, Kichererbsen unterheben.
Den Airfryer auf 180 °C vorheizen.

Zubereitung

Die Kichererbsen im Korb verteilen und 15 Minuten rösten. Alle 5 Minuten den Korb schütteln.

© 2026 coquina.de