

# Bärenstark gekocht



## Gesundes Partyrezept für den Kindergeburtstag

### Zutaten

- 500g gekochte Kichererbsen  
gut abgetropft
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 TL gemahlene Koriandersaat
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Chilipulver

### Zubereitung

1. Die Kichererbsen abgießen, evtl. kurz abspülen und gut trocken tupfen
2. Mit Backpapier auf ein Backblech geben und ca. 30 bis 40 Minuten bei 200 °C rösten
3. Dabei öfters mal am Blech rütteln, damit die Kichererbsen gleichmäßig rösten
4. Zwischenzeitlich die gemahlene Gewürze mischen
5. Wenn die Kichererbsen rundum knusprig sind, herausnehmen und mit dem Öl und der Gewürzmischung vermengen
6. Am besten noch warm knabbern
7. Die Gewürzmischung kann nach Vorlieben z. B. mit Kräutersalz, Knoblauchpulver, Curry oder anderen Gewürzen variiert werden

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids  
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

[www.40seconds.de/kids/rezpte](http://www.40seconds.de/kids/rezpte)

[www.radioteddy.de/40seconds](http://www.radioteddy.de/40seconds)