



HET RECEPT VAN **JELLE**

“Op een feestje wil je natuurlijk wel iets lekkers op tafel hebben staan. Deze geroosterde kikkererwten zijn heerlijk knapperig en pittig. Een goede vervanger voor de schaal met chips. Kikkererwten bevatten erg veel eiwitten en die zorgen voor een goede spieropbouw.”

GEROOSTERDE KIKKERERWTEN

Ingrediënten

- 200 gram kikkererwten uit pot
- 1 theelepel paprikapoeder
- Een mespuntje chilipoeder
- Een mespuntje zout
- 1 eetlepel olijfolie

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200 graden.

- Vermeng de kikkererwten met de olijfolie, paprikapoeder, chilipoeder en zout.
- Leg bakpapier op de ovenplaat of ovenschaal en verdeel de kikkererwten hierover.
- Rooster ze in 30 minuten. Schep ze nu nog even om en zet ze nog voor 10 minuten in de oven, zodat ze lekker knapperig zijn.

Bij een ‘kikkererwt’ denken we niet gelijk, ooooh lekker! Maar op deze manier is het heerlijk en nog gezond ook! De kikkererwt is een veelzijdige peulvrucht. Je eet hem als groente, koolhydratenbron én vleesvervanger of je tovert de erwtjes om tot deze gezonde snack. Kikkererwtjes groeien met zijn tweeën of drieën in een peul aan een struik. Het zijn dus peulvruchten, net als doperwten en bonen. In de winkel zie je ze alleen zonder hun omhulsel, gedroogd of in een pot of blik.