

Saisontipp für den «Znüni-Mäart»

«Znüni-Mäart» – Ein Teilprojekt des Luzerner Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht»

Kichererbsensnack

1 P.	10 P.	
40 g	400 g	Kichererbsen
1	1	Lorbeerblatt
		Curry
		Knoblauchpulver
		Salz
1	10	Muffin-Papierförmchen



Zubereitung

- Kichererbsen in kaltem Wasser 12 Std. einweichen lassen
- Wasser abschütten
- In Wasser mit Lorbeerblatt ca. 30 Minuten weich kochen
- Abtropfen
- Würzen
- 45 Minuten bei 180 Grad im Backofen rösten
- Portionenweise in Muffin-Papierförmchen servieren

Erarbeitet von:

Yvonne Sommer, dipl. Ernährungsberaterin HF (April 2013)