



KANOWMÜHLE  
SPREEWALD

Rezepte



## ZUTATEN

- ca. 220 g Kichererbsen aus dem Glas oder der Dose (Abtropfgewicht)
- 1,5 EL Erdnussöl der Kanow-Mühle
- 2,5 TL Gewürze nach Belieben

Arbeitszeit: ca. 10 Min.: Backzeit: ca. 25 Min. + 10 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

*Tipp:* Experimentieren Sie bei den Gewürzen vom Grillgewürz bis zur orientalischen Gewürzmischung - immer ein neues Geschmackserlebnis

*Dazu passt:* eine Brotzeit oderein Glas Bier oder Wein am Abend, auch zum Untermischen bei kalten Salaten geeignet z.B. Reis- oder Nudelsalat

## ZUBEREITUNG

Wir haben nach einer Alternative zu den ungesunden Fertigsnacks gesucht – und wir haben eine gefunden: Kichererbsensnack mit Erdnussöl à la Kanow Mühle.

Den Backofen auf 185 °C Umluft vorheizen. Die Kichererbsen gut abtropfen lassen und auf dem Backblech verteilen. Die Kichererbsen auf dem Blech in den Ofen schieben und 25 Minuten backen lassen.

Dann die Gewürze und das Erdnussöl vermengen und über den Kichererbsen verteilen, alles noch einmal gut vermischen und weitere 10 Minuten backen.

Etwas abkühlen lassen und fertig ist ein köstlicher Snack!

Glück zu! - Ihr Ölmüller