

Kichererbsen aus der Heißluftfritteuse



Zutaten:

- 265 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz

weitere beliebige Gewürze:

- Paprikapulver
- Curry
- Knoblauchpulver
- Chili

Arbeitszeit: ca. 5 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 15 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 20 Minuten

Zubereitung:

1. Spüle die Kichererbsen gründlich unter fließendem Wasser ab.
2. Trockne sie mit Küchenpapier oder einem sauberen Geschirrtuch ab. Entferne Häutchen, die sich dabei lösen.
3. Mische die Kichererbsen mit Olivenöl, Salz und beliebigen weiteren Gewürzen.
4. Heize deinen Airfryer auf 190°C auf. Frittiere die Kichererbsen für 15 Minuten. Schüttel sie dabei nach der Hälfte der Zeit, damit sich die Hitze gleichmäßig verteilen kann.

Im Airfryer von Pampered Chef gibst du die Kichererbsen in den Drehkorb und "frittierst" sie 18-20 Minuten mit der Rotate-Funktion.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

