

# KICHERERBSEN AUS DER HEIßLUFTFRITTEUSE

5 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



20 MIN

GESAMTZEIT

## Zutaten

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

## weitere beliebige Gewürze:

- Paprikapulver
- Curry
- Knoblauchpulver
- Chili



## 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.

Ein Rezept von Familienkost.de



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

