Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Süßes / Snacks / Glutenfrei / Kinder / Super Food / Vegan /

Honig-Zimt-Kichererbsen

“Süße Kichererbsen? Ehrlich??” Jaaaa!! Kichererbsen sind unglaublich vielseitig. Sie machen sich nicht nur toll als Hummus, sondern schmecken auch geröstet über Salat oder halt mit Honig als Süßigkeit. Meine gesamte Familie besteht aus absoluten Süßschnäbeln. Wir könnten ständig etwas naschen und snacken. Einen Grund dafür finden wir immer leicht: “Oh, zum Kaffee etwas Süßes? - Klar!!” Oder “Uff, hab ich viel gegessen. Ich glaub, ich brauche erstmal etwas Süßes.” Das sind definitiv Standardsätze, die man garantiert hört, wenn sich meine Familie trifft. Bei der nächsten Snack-Attacke bin ich gut vorbereitet! Denn bei diesen Honig-Zimt-Kichererbsen braucht man garantiert kein schlechtes Gewissen haben, wieder mal kein Maß gefunden zu haben. Denn sie sind sogar richtig gut für uns. Wirklich nahrhaft und voll mit Eiweiß, sind sie gerade für Vegetarier eine tolle Proteinquelle. So, jetzt hab ich aber ganz schön hart geschuftet und brauche erstmal etwas Süßes! (Ich sag’s ja… wir finden immer einen Grund!)

Zutaten für 270 Gramm

- 270 gr - gekochte Kichererbsen
- 1 EL - Kokosöl
- 1 EL - Honig
- 1 TL - Zimt

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Kichererbsen gut abtropfen lassen.
3. In einer Schüssel das Kokosöl mit dem Zimt verrühren. Die Kichererbsen hinzugeben und gut vermengen.
4. Ein Backblech mit Backpaier auslegen und die Kichererbsen raufgeben. Für 35 Minuten in den Ofen schieben.
5. Den Honig in eine Schüssel geben und die Kichererbsen hinzufügen. Gut vermengen.
6. Nun die Kichererbsen wieder auf das Backblech geben und für weitere 5-10 Minuten in den Ofen schieben.
7. Abkühlen lassen und losnaschen!

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia