

Sprøstekte kikerter

Sunnere snacks som for eksempel egner seg godt til å ha med på tur!

Helsedirektoratet anbefaler at vi spiser mer belgvekster. Belgvekster er gode vegetabiliske proteinkilder, som mange barn liker. Kikerter er milde på smak i seg selv, og egner seg godt i mange varmretter. I tillegg kan de sprøsteakes med uendelige kryddersammensetninger. Dette er en variant.

4 porsjoner

Slik gjør dere:

- 1 boks kikerter
- 1 ss olivenolje
- 1/4 ts salt
- 1/4 ts pepper
- 1/4 ts hvitløkspulver
- 1/4 ts paprikapulver

Forvarm ovnen til 200 grader. Rens kikertene og la de renne godt av seg. Bland alle ingrediensene godt og spre dem utover på et bakepapirkledd stekebrett. Stek i 15 minutter, rør, og stek i ytterligere 15 minutter. Sjekk om kikertene er sprø, og stek dem eventuelt litt til dersom de ikke er helt klare enda.

Oppskriften er utarbeidet i samarbeid med ernæringsrådgiver Maren Kvalvaag-Westad.

