



Geroosterde Kikkererwten in twee varianten

Snacks & Tussendoortje



Geroosterde Kikkererwten in twee varianten

Soms heb je van die momenten dat je gewoon trek hebt in iets knapperigs. Je kent het wel: je zit op de bank, kop thee erbij, en voor je het weet grijp je naar die zak chips. Maar wat als je iets lekkers wil zonder meteen een suiker- of zoutbom te eten? Dan zijn deze **geroosterde kikkererwten** precies wat je zoekt.

Ze zijn knapperig, vol van smaak en je kunt ze maken zoals jij ze lekker vindt: een beetje pittig voor bij de borrel of juist zoet voor een verantwoorde traktatie. En het mooiste? Je hebt er maar een paar ingrediënten voor nodig en de oven doet het meeste werk.

Tip van Zus & Sap: Bewaar de geroosterde kikkererwten in een goed afsluitbaar potje. Zo blijven ze een paar dagen knapperig en heb je altijd een gezonde snack binnen handbereik. En heb je zin in nóg een lekkere snack? Probeer dan ook eens onze [zoete aardappelchips uit de oven met 3 heerlijke dips](#). Perfect voor een borrelavond of gewoon als tussendoortje.

ingrediënten

Spicy geroosterde kikkererwten

200 g Kikkererwten (uit blik,
afgespoeld en uitgelekt)

1 eetlepel Olijfolie

1 theelepel Verstegen
Tafelgoud of paprikapoeder

Snuf Chilipoeder

bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Laat de kikkererwten goed uitlekken en dep ze droog met keukenpapier.
3. Meng ze met olijfolie, Tafelgoud en chilipoeder of voor de zoete variant met kokosolie, honing, kaneel en nootmuskaat.
4. Verspreid de kikkererwten over een met bakpapier beklede bakplaat. Geen zin om de oven aan te zetten? Dan kan het ook in de airfryer! Zet hem op 200 graden en rooster de kikkererwten in 15-20 minuten knapperig, tussendoor even omschudden.
5. Rooster 30 minuten, schep even om en rooster nog 10 minuten tot ze knapperig zijn.
6. Laat even afkoelen en serveer ze als snack of topping voor salades.