

# GERÖSTETEN KICHERERBSEN - der perfekte Snack!

Wir brauchen nicht viele Zutaten für das Rezept.

## ZUTATEN:

gekochte Kichererbsen (entweder aus der Dose, dem Glas oder selbstgekocht)

Knoblauchpulver

geräuchertes Paprikapulver

Olivenöl

Salz

## ANLEITUNGEN:

1. Die Kichererbsen abgießen und gut mit Wasser abspülen und mit Küchenrolle vorsichtig trocken reiben. Dieser Schritt ist wichtig, da die Kichererbsen so knuspriger werden!



2. In einer mittelgroßen Schüssel die Kichererbsen mit dem Olivenöl und Gewürze vermengen.



3. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kichererbsen darauf verteilen und für 25 Minuten in den Backofen geben, bis sie leicht braun und knusprig geworden sind.
4. Sobald die Kichererbsen abkühlen, sind sie leider nicht mehr so knusprig. Also esst sie am besten, wenn sie noch warm sind.



*Guten Appetit !*

## Schocko-Kidneybohnen- Kekse

### ZUTATEN:

- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Ei
- 100g dunkle Schokolade
- 2 EL Kakaopulver
- 4 EL Kokosblütenzucker (oder Honig)
- 2 EL Amaranth
- 2 EL Dinkelmehl oder Reismehl

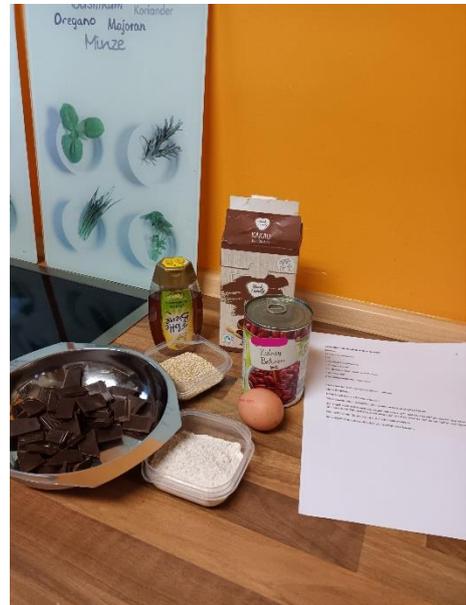
Den Ofen auf 180° vorheizen (oben - unten).

### ANLEITUNGEN:

100g Schokolade schmelzen lassen.

Die Kidneybohnen abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Die abgetropften Kidneybohnen gemeinsam mit Ei, Kakao, Honig pürieren.



Die geschmolzene Schokolade, Amaranth und Mehl zusammen mit einem Löffel vermischen. Kleine Bällchen formen und auf ein Backblech legen.



Im vorgeheizten Backofen bei 15- 18 Minuten backen.



**Mniammm sehr lecker !!!**

## Gesundes Nutella

### ZUTATEN:

- 250 g Kichererbsen 1 Dose
- 100 g getrocknete Datteln
- 30 g Kakao ungezuckert
- 2 EL Ahornsirup/Honig
- 1 EL Erdnussbutter
- Ca. 60 ml pflanzliche Milch



### ANLEITUNGEN:

Die Kichererbsen abgießen, gut mit Wasser abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Datteln mit heißem Wasser übergießen und 30 Minuten einweichen.



Alle Zutaten in meinem leistungsstarken Mixer cremig pürieren. Schoko Hummus abschmecken und nach Belieben noch etwas mehr Ahornsirup oder pflanzliche Milch begeben.

Den Hummus im Kühlschrank gekühlt aufbewahren.



**Guten Appetit !**

# Schoko-Haselnuss-Pralinen

## ZUTATEN:

60 g Vollmilchschokolade

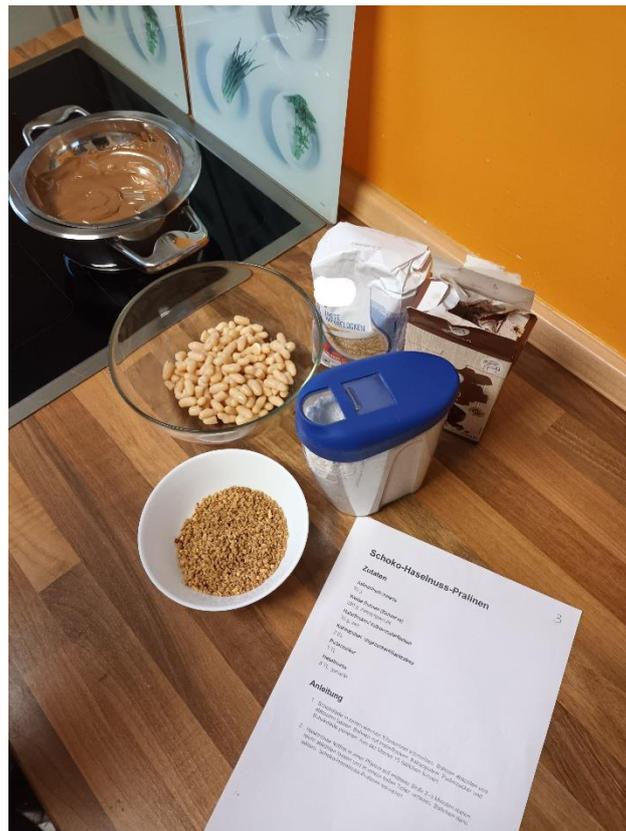
200 g, Abtropfgewicht Weiße Bohnen (Konserven)

30 g zart Haferflocken/Vollkornhaferflocken

2 EL Kakaopulver, ungezuckert/Backkakao

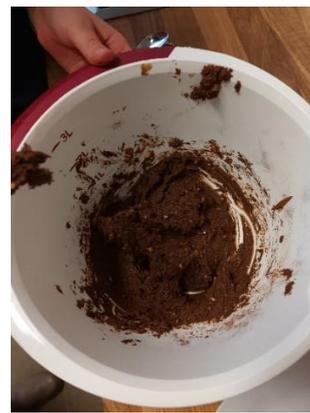
3 TL Puderzucker

8 TL Haselnüsse gehackt



## ANLEITUNGEN:

Schokolade in einem warmen Wasserbad schmelzen. Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Bohnen mit Haferflocken, Kakaopulver, Puderzucker und Schokolade pürieren.



Aus der Masse 16 Bällchen formen. Haselnüsse fettfrei in einer Pfanne auf mittlerer Stufe 2-3 Minuten rösten, leicht abkühlen lassen und in einem tiefen Teller verteilen. Bällchen darin wälzen. Schoko-Haselnuss-Pralinen servieren.



**Grundschule Köllerbach FGTS**  
Zur Sporthalle, 66346 Püttlingen  
Ansprechpartner: Szélag Marta

Kinder: Zoey, Amy, Maja, Valentina, Olivia, Lena, David