

Fladenbrot



ProPoints™ Wert: 5

Portionen: 5

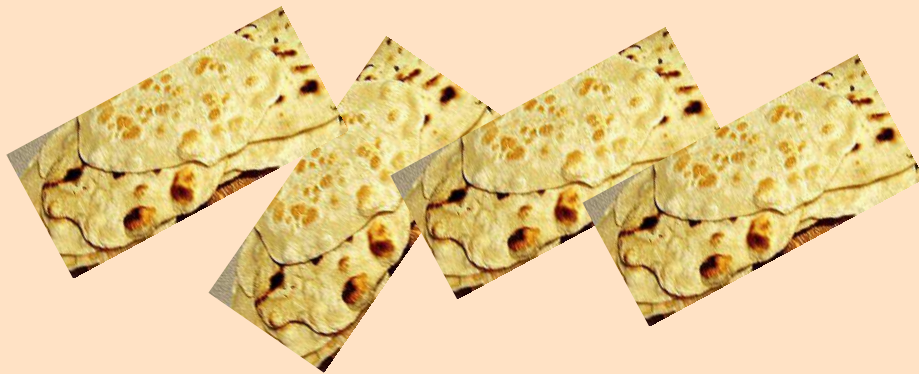
Zutaten

225 g Mehl (Weizenmehl)
½ TL Salz
5 TL Öl
Mehl, für die Arbeitsfläche

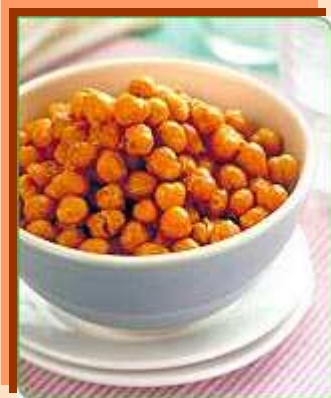
Zubereitung

Mehl, Salz und 100-150 ml Wasser in einer Schüssel mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Teig in 5 Stücke teilen. Die Teigstücke auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen.

Pro Fladen 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Jeden Fladen bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten, umdrehen und auf der anderen Seite ebenfalls 3 Minuten fertig braten.



Geröstete Kichererbsen



ProPoints™ Wert: 3
Portionen: 4
Zubereitungsdauer: 5 min

Garzeit: 50 min

Diese fettarme Snack-Alternative passt hervorragend zu Cocktails oder Wein

Zutaten

- 1 Sprüher Backspray
- 300 g Kichererbsen (Konserve)
- 1 Prise Knoblauchpulver
- 1 Prise Chilipulver/Chiliflocken

Anleitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit einem Sprüher Backspray einsprühen.

Die Kichererbsen auf dem Backblech verteilen, mit Knoblauch- und Chilipulver würzen.

Die Kichererbsen auf der untersten Schiene 50 min. rösten, bis sie braun und knusprig sind.

Alle 15 min. die Erbsen kurz durchmischen. Vor dem Verzehr abkühlen lassen.

