Chrupki z ciecierzycy

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **lunchbox, przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- Ciecierzyca - 200 g
- Papryka wędzona - 1 łyżeczka
- Sól himalajska - 1/2 łyżeczka
- Oregano - 1 łyżeczka
- Curry - 1/2 łyżeczka
- Olej kokosowy - 1 łyżka
- Pieprz - 1/4 łyżeczka

Dodatkowe info:

Oto chrupki, które przyrządza się z bogatej w białko ciecierzycy. W 100 g ugotowanej cieciorki znajduje się aż 8.86 g białka! Ponadto ta roślina strączkowa obniża ciśnienie krwi i jest doskonałym źródłem żelaza. Zachęcam, by zastąpić bezwartościowe, pełne tłuszczów trans, szkodliwe dla zdrowia chipsy, tymi zdrowymi chrupkami z ciecierzycy. Świetnie sprawdzają się jako przekąska na imprezie lub snack podczas seansu filmowego. Osobiście uwielbiam je jako składnik sałatek. Polecam!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ciecierzycę namoczamy na noc. Rano odcedzamy, przeplukujemy, zalewamy wodą i gotujemy do miękkości. Do ugotowanej i odecedzonej ciecierzycy dodajemy olej i przyprawy. Rozprowadzamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy 20-25 minut w 200 stopniach.