

Recept VAN DE MAAND

Geroosterde kikkererwten

Ingrediënten:

1 blik kikkererwten
3 eetlepels olijfolie
Paprikapoeder
Cayennepeper
Lookpoeder
Provençaalse kruiden
Italiaanse kruiden



Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180°C.

Giet de kikkererwten af, verdeel ze in 3 porties en roer door elke portie een lepel olie.

Kruid de porties naar smaak met:

1. Paprikapoeder & cayennepeper & lookpoeder
2. Provençaalse kruiden
3. Italiaanse kruiden

Rooster de kikkererwten gedurende 15 minuten in de oven. Zet de oven daarna uit en laat de kikkererwten nog 10-15 min erin staan tot ze lekker krokant zijn.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans

Lekker & gezond

Hou je van lekker eten maar wil je toch graag een gezonde maaltijd op tafel zetten?

Ben je af & toe de inspiratie een beetje kwijt?

DESSERTS

Ontbijt

Mocktails

OVENSCHOTELS

Eitjes

Sorbets —
Ijsjes

VLEES &
GEOGELTE

Soepen

SALADES

Vis

Pasta

BARBECUE

Dan zijn deze kookboekjes ideaal voor jou!

Lekkere & gezonde recepten die je in een handomdraai op tafel hebt staan!

www.dietiste-inebosmans.be