



Paahdetut kikherneet

Aineet: 6 dl kikherneitä
vettä
2 rkl soijakastiketta

Valmistus: Huuhtelee kikherneet ja liota niitä väljässä, kylmässä vedessä 8-10 tuntia.

Valuta vesi ja huuhtelee pavut lävikössä. Laita kikherneet kiehuvaan, vājään veteen ja keitä 15 minuuttia. Valuta.

Levitä kikherneet leivinpaperoidulle uunipellille ja paada niitä

200-asteisessa uunissa uuninluukku raollaan noin 20 minuutin ajan.

Liikuttele herneitä paahtamisen aikana lastan avulla. Loppuvaiheessa muutamia voi poksahuttaa rikki.

Siirrä paahdetut pavut kulhoon ja sekoita soijakastike mukaan. Anna papujen vielä kuivahtaa leivinpaperin päällä hetken aikaa. Tarjoa naposteltavina samaan tapaan kuin suolapähkinät. Herkullisia - ja rasvaa vain 2 %!