Mausteiset kik- eli kahviherneet

**Mausteiset, pannulla rapeiksi paahdetut kikherneet ovat ihana naposteluherkku. Ne sopivat myös salaattien sekaan.**

|  |
| --- |
| VALMISTELUT: 2 minuuttiaPAISTAMINEN: 8 minuuttia 5 dl mausteista kahviherneitä |
| 1 rkl  | Sokeria  |
| ½ tl | Kutakin: jauhettuja kuminansiemeniä, chilijauhetta ja paprikajauhettua  |
| Pari ripausta | Jauhettua korianteria ja cayennenpippuria |
| Hieman  | Suolaa (ei välttämättä) |
| 300 g  | Kahviherneitä keitettynä ja valutettuna |
| 2 tl  | öljyä |
| 1. Sekoita kulhossa sokeri, kumina, chili- ja paprikajauhe, korianteri, cayennenpippuri ja suola. Lisää hyvin valutetut kahviherneet ja sekoita niin, että ne saavat pintaansa maustekerroksen.
2. Kuumenna öljy pannussa melko kuumaksi. Lisää kahviherneet ja paista rapeiksi ilman kantta ( noin 7 minuuttia). Ravista pannua tiuhaan.
3. Levitä kahviherneet talouspaperilla päällystetylle ritilälle ja anna jäähtyä. Säilytä kannellisessa purkissa ja käytä viikon sisällä.
 |

|  |
| --- |
| 1 dl sisältää:  |
| Kaloreita  | 54 |
| Rasvaa yhteensä | 2 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g  |
| Kolesterolia | 0 g  |
| Proteiineja |  3 g  |
| Hiilihydraatteja | 6 g |
| Natriumia | 3 mg  |
| Kuituja | 5 g |
| Sokeria lisätty |  10 kcal  |