Mausteiset kik- eli kahviherneet

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

|  |  |
| --- | --- |
| VALMISTELUT: 2 minuuttia  PAISTAMINEN: 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 |