



[Previous](#) [Next](#)

[Print as PDF](#)

Difficulty

Einfach

Duration

13 min

Serving

2 Portionen

Riesenbohnen-Snack

Probiere unseren knusprig-leckeren Riesenbohnen-Snack! Entdecke, wie du mit nur wenigen Zutaten eine gesunde und proteinreiche Leckerei zauberst. Ob als Snack für zwischendurch oder als knuspriges Salattopping – dieser Riesenbohnen-Snack wird dich begeistern!

Ingredients

- 240 Gramm weiße Riesenbohnen
- 1 EL Speisestärke
- 1 TL Salz
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 1 TL Paprikapulver

Copy ingredients

Preparation

1. Bohnen würzen

3min

Die Riesenbohnen mit den restlichen Zutaten vermengen.

2. Bohnen in den Air Fryer Backofen geben

10min

Diese anschließend für ca. 10 Minuten bei 200 Grad in den Air Fryer oder mit Umluft in den Backofen geben. Behaltet die Bohnen im Auge, dass sie nicht verbrennen, die Zubereitungszeit kann durchaus abweichen.

Nutritional information

Energie	180.8 kcal
Fett	1.5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.8 g
Kohlenhydrate	14.2 g
davon Zucker	0.3 g
Ballaststoffe	1.9 g
Eiweiß	5.3 g
Salz	1166.4 mg

Alle Angaben pro Portion