Previous Next
Als PDF drucken

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!

Zutaten

- 240 g braune Bohnen
- 1 EL Speisestärke
- 0.5 TL Salz
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 0.5 TL Paprikapulver

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. Bohnen würzen

   3min

   Die Riesenbohnen mit den restlichen Zutaten vermengen.

2. Bohnen in den Backofen geben

   10min

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

Nährwerte anzeigen

Energie	145.5 kcal
Fett	1.1 g
Gesättigte Fette	0.5 g
Kohlenhydrate	16.3 g
Zucker	0.4 g
Ballaststoff	2.3 g
Protein	6.4 g
Natrium	719.9 mg

Alle Angaben pro Portion