



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

Zutaten kopieren

Zubereitung

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.

Nährwerte anzeigen

| | |
|-----------------------------|------------|
| 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