



Schauen Sie
auch gerne
unser Video
auf YouTube!



Knusprige Linsen



Dauer
ca. 35 Min



Schwierigkeit
einfach



Portionen
3

Beschreibung

Perfekt, um mehr pflanzliche Proteine in den Salat zu bringen, denn das macht lange satt.

Zutaten

- 1 Dose gekochte Linsen
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Meersalz
- 1 TL italienische Gewürzmischung
- 1 TL Knoblauchgewürz

Zubereitung

Bei trockenen Linsen die Linsen zunächst kochen. Die gekochten Linsen abwaschen und abtropfen lassen. Mit den anderen Zutaten vermischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Bei 180 Grad für 30 Minuten in den Ofen schieben. Nach der Hälfte der Zeit einmal durchmischen. Abkühlen lassen, denn dadurch werden sie noch knuspriger.

