

Rezept

Gebackene Lupinen

Ein Rezept von Gebackene Lupinen, am 18.04.2024

Zutaten

240 g Lupinenkerne (dem Glas; ersatzweise
Saubohnen)

1 TL Knoblauchpulver

1 EL Erdnussöl

1 TL edelsüßes Paprikapulver

½ TL Meersalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 110 kcal, 5 g F, 9 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Lupinen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Nach Belieben die festen Hülsen entfernen, sie lassen sich aber auch mitessen. Die Lupinen in eine kleine Schüssel geben und mit Öl, Gewürzen und Salz gründlich mischen.
2. Die Lupinen auf dem Blech gleichmäßig verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Sofort essen, dabei nach Belieben nun die festen Hülsen entfernen. Oder in einer Dose aufbewahren - so halten sie sich ca. 3 Tage.