

## Rezept

# Kichererbsen-Grissini

Ein Rezept von Kichererbsen-Grissini, am 18.04.2024

## Zutaten

<b>1 Dose</b> Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)	<b>50 g</b> Skyr
<b>5 TL</b> Olivenöl	Salz
<b>1 TL</b> gemahlene Kurkuma	<b>25 g</b> Vollkorn-Dinkelmehl
Sesam zum Bestreuen	

### Außerdem

Spritzbeutel mit Lochtülle (8 cm Ø)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 20 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 40 kcal, 3 g F, 2 g EW, 3 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 140° Umluft (Ober-/Unterhitze nicht geeignet!) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Die Kichererbsen mit Skyr, Olivenöl, 1 TL Salz, gemahlener Kurkuma und Dinkelmehl in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab oder in einem Standmixer zu einer glatten Masse pürieren.
3. Die Kichererbsenmasse in den Spritzbeutel füllen und in blechlangen Streifen mit etwas Abstand zueinander auf die Bleche spritzen. Die Streifen mit Sesam bestreuen.
4. Die Kichererbsen-Grissini im Ofen (unten und Mitte) 45-50 Min. backen, dabei nach der Hälfte der Backzeit die Bleche tauschen. Die Grissini im ausgeschalteten Ofen auskühlen. Die Stangen jeweils in der Mitte durchbrechen, sodass ca. 18 cm lange Stücke entstehen.