



**Einfach**  
**18 min**  
**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!

200 g braune Bohnen  
1 EL Speisestärke  
1 TL Salz, grob  
2 EL THOMY Reines Rapsöl

---

### Schritte

#### 1. Bohnen würzen

3min

Die Riesenbohnen mit den restlichen Zutaten vermengen.

## 2. Bohnen in den Backofen geben

15min

Diese anschließend für ca. 15 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

Kohlenhydrate	14.2 g
Energie	180.8 kcal
Fett	1.5 g
Ballaststoff	1.9 g
Protein	5.3 g
Gesättigte Fette	0.8 g
Natrium	1166.4 mg
Zucker	0.3 g

*Alle Angaben pro Portion*