

# Knusprige Edamame mit Meersalz



## ► Beschreibung

Ein super einfacher, proteinreicher Snack. Die grünen Sojabohnen werden in der Schale im Ofen geröstet, bleiben dadurch besonders aromatisch und erinnern an gesunde Chips. Gegessen wird nur das Innere – die Schale dient nur als Hülle.

## ► Zutaten

- 500 g Edamame (tiefgekühlt, ungesalzen, mit Schale)
- 1 EL Olivenöl
- Grobes Meersalz nach Geschmack

## ► Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Edamame 5 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen, abgießen und gut abtropfen lassen.
3. Mit Olivenöl vermengen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.
4. Für ca. 15 Minuten im Ofen rösten, bis die Schoten leicht gebräunt und knusprig sind.

5. Mit grobem Meersalz bestreuen und direkt genießen.

6. Zum Essen die Bohnen aus der Schale drücken und die Schale wegwerfen.

### ► **Zusatzinfos**

Ideal für Filmabende oder als Eiweiß-Snack unterwegs.

Erstellt mit der ZUTATO-App

