

# Chilirostade pumpafrön

## Ingredienser

2 dl Pumpafrön  
1 msk Olivolja  
1 tsk Salt  
1 krm Chiliflingor  
0,5 tsk Rökt paprikapulver

Salta, knapriga pumpafrön - det hälsosammare alternativet till salta nötter.

**Förberedelsetid:** 00:15

**Tillagningstid:** 00:15

**Svårighetsgrad:** Lätt

**Portioner:** 4

## Tillagning

1.  
Värm ugnen till 175 grader. Skölj pumpafröna och låt torka på ett bakplåtspapper i 15 minuter.
2.  
Blanda ihop alla kryddor i en skål. Ringla olivolja över pumpafröna och strö över kryddblandningen. Rör om så att alla frön täcks.
3.  
Grädda fröna på ugnens mellersta fals i 15 minuter. Rör om efter halva tiden för att fröna inte ska brinna.