Süße Würz-Walnüsse

Zubereitungszeit:
ca. 60 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	290 kcal/ 1200 kJ	Fett:	22 g
Eiweiß:	5 g	Davon gesättige Fettsäuren:	2 g
Kohlenhydrate:	17 g	ungesättige Fettsäuren:	20 g

Zutaten für 8 Portionen :

1	Eiweiß
1 EL	Wasser
250 g	kalifornische Walnüsse
120 g	Zucker
1 EL	Zimt

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 100 Grad (Umluft: 80 Grad, Gas: Stufe 1) vorheizen und ein flaches Backblech mit Alufolie auslegen.

2. Das Eiweiß mit dem Wasser schaumig schlagen. Die Walnüsse hinzufügen und vermischen, bis die Walnüsse vollständig bedeckt sind. Die Walnüsse in ein Küchensieb oder Durchschlag geben und 2 bis 3 Minuten abtropfen lassen.

3. Zucker, Zimt, Piment in eine Plastiktüte geben und durch Schütteln gut vermischen. Anschließend die Walnüsse hinzufügen. Die Tüte dicht geschlossen halten und dabei kräftig schütteln, damit die Nüsse vollständig mit den Gewürzen bedeckt sind. Die Walnüsse in einer Lage auf dem vorbereiteten Backblech verteilen.

4. Die Walnüsse für 50 Minuten backen, dabei alle 15 Minuten umrühren.

5. Die Walnüsse vollständig auskühlen lassen, dabei gelegentlich umrühren, damit sich die eventuell zusammengeklebten Nüsse lösen. Walnüsse, die an der Alufolie kleben, sind ganz leicht abzulösen. Luftdicht verschlossen aufbewahren.