



Rosmarin-Walnüsse mit Meersalz

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 TL Olivenöl
- 1 TL frischer Rosmarin, fein gehackt
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Meersalz
- 200 g kalifornische Walnüsse

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 150° C (Gas: Stufe 1, Umluft: 130° C) vorheizen. Öl mit Rosmarin, Pfeffer und Salz verrühren. Die Walnüsse dazu geben, mischen bis die Walnüsse komplett bedeckt sind.

2. Die Walnüsse auf einem Backblech gleichmäßig verteilen und für 30 Minuten backen. Dabei alle zehn Minuten umrühren. Die Walnüsse vollständig abkühlen lassen und evtl. mit etwas Salz zusätzlich bestreuen. Walnüsse in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten, Backzeit 30 min.

Nährwertangaben pro Portion ca.:

- Energie: 184 kcal/770 kJ
- Eiweiß: 4 g
- Kohlenhydrate: 1,5 g
- Fett: 18,3 g
- Davon gesättigte Fettsäuren: 1,7 g
- ungesättigte Fettsäuren: 16,6 g

Mehr Rezepte finden Sie auf www.walnuss.de





Kandierte Walnüsse

Zutaten für 4 Portionen:

100 g Zucker
200 g kalifornische Walnüsse
1 EL Brandy
1 TL Vanilleextrakt
1 TL gemahlener Zimt
25 ml Orangensaft

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180° C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160° C) vorheizen.

2. Die Hälfte des Zuckers mit Brandy, Vanilleextrakt, Zimt und Orangensaft verquirlen. Anschließend die Walnüsse zugeben und gut vermengen. Die Mischung auf ein Backblech geben, gleichmäßig verteilen und für 20 Minuten backen. Walnüsse mehrmals während der Backzeit wenden.

3. Das Blech aus dem Ofen nehmen, Walnüsse etwas abkühlen lassen und dann den restlichen Zucker über den Walnüssen verteilen und gut vermischen. Anschließend vollkommen abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten, Backzeit 20 min.

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 116 kcal/489 kJ
Eiweiß: 2,2 g
Kohlenhydrate: 7,1 g
Fett: 8,8 g
Davon gesättigte Fettsäuren: 0,8 g
 ungesättigte Fettsäuren: 8 g

