

Indischer Party-Mix

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	313 kcal/ 1311 kJ	Fett:	21,2 g
Eiweiß:	8,4 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3,6 g
Kohlenhydrate:	22,6 g	ungesättige Fettsäuren:	17,6 g

Zubereitungszeit:
ca. 1 Stunde 15 Minuten

Zutaten für 10 Portionen :

2 EL	Butter
2 TL	Currypaste
1 TL	Zucker
240 g	kalifornische Walnusshälften
200 g	Vollkorn-Salzbrezelchen
50 g	Sesamstangen
50 g	geröstete Sojanüsschen, ungesalzen
100 g	geröstete Erbsen

Zubereitung:

1. Backofen auf 120 Grad (Gas: Stufe 1/2, Umluft: 100 Grad) vorheizen. Butter, Currypaste und Zucker in eine große mikrowellenfeste Schüssel geben und die Mischung in der Mikrowelle auf bei hoher Wattstufe erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist (etwa 30 Sekunden). Die Zutaten gründlich mit einem Schneebesen verrühren und Walnüsse untermischen, bis diese gut mit der Soße umhüllt sind. Danach die Salzbrezelchen hinzugegeben. Anschließend Sesamstangen, Sojanüsse und geröstete Erbsen unterrühren. Unbedingt die Reihenfolge der Zugaben beachten, diese ist wichtig für das anschließende Backen.

2. Die Mischung auf ein Backblech mit hohem Außenrand füllen. Für eine Stunde auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen backen. Die Mischung alle 15 Minuten umrühren, bis die Walnüsse gold-gelb geröstet sind und die Mischung eine feine Röstung erlangt. Danach auf dem Blech auskühlen lassen. Walnussmischung in kleine Schälchen geben und servieren.

Tipp: Luftdicht verpackt ist der Party-Mix bis zu 5 Tage bei Raumtemperatur haltbar.