

Walnuss-Sesam-Snack

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	387 kcal/1620 kJ		
Eiweiß:	8,5 g	Fett:	35,7 g
Kohlenhydrate:	6 g		

Zubereitungszeit:
ca. 5 Minuten + Backzeit

Zutaten für 4 Portionen :

200 g	kalifornische Walnüsse
2 EL	Ahornsirup
2 EL	Sesamsaat

Zubereitung:

1. Walnüsse mit Ahornsirup in einer Schüssel mischen, anschließend den Sesam über die Walnüsse streuen und vermischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und verteilen.

2. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 150 Grad) ca. 25 Minuten backen, dabei 2-3 mal wenden. Die Walnüsse sind fertig, wenn sie goldbraun geröstet sind.

3. Walnüsse auf dem Blech auskühlen lassen und anschließend servieren.

Tipp: Die Walnüsse bleiben in einer luftdicht verschließbaren Dose etwa 5 Tage frisch.