

Rosmarin und Chili-Walnüsse

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	426 kcal	Fett:	39,1 g
Eiweiß:	11,2 g	Davon gesättige Fettsäuren:	3,21 g
Kohlenhydrate:	7,11 g	ungesättige Fettsäuren:	35,9 g

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180°C (Umluft: 160°C, Gas: Stufe 2-3) vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Walnüsse sowie die Kürbiskerne darauf verteilen und für 3 Minuten im Ofen rösten.
3. In einer Schüssel Ahornsirup, Paprikapulver, Sojasauce, Salz und Chili-Flocken miteinander vermengen und die geröstete Walnuss-Kürbiskern-Mischung hinzufügen. Alles miteinander vermengen.
4. Die Mischung für weitere 5-6 Minuten noch einmal im Ofen rösten lassen. In einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Zutaten für 4 Portionen :

200 g	kalifornische Walnüsse
30 g	Kürbiskerne
2 EL	Ahornsirup
1/4 TL	Paprikapulver, geräuchert
2 TL	Soja Sauce
1	Rosmarinzweig, fein gehackt
1	Prise Salz
1	Prise Chili-Flocken