



Walnüsse mit Olivenöl und Knoblauch



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

| | | | |
|----------------|----------|------------------------------|--------|
| Energie: | 264 kcal | Fett: | 25,9 g |
| Eiweiß: | 5,32 g | Davon gesättigte Fettsäuren: | 2,59 g |
| Kohlenhydrate: | 2,43 g | ungesättigte Fettsäuren: | 23,3 g |

Zubereitungszeit:
8 Minuten + Abkühlzeit

Zubereitung:

1. Olivenöl, Knoblauchpulver und Meersalz in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen.
2. Walnüsse hinzufügen und die Temperatur etwas reduzieren. Unter häufigem Rühren 5 bis 7 Minuten anbraten bis die Walnüsse duften und geröstet sind. Danach abkühlen lassen.

Zutaten für 8 Portionen :

- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Meersalz
- 260 g kalifornische Walnüsse, halbiert und leicht gehackt