



# Studentenfutter mit Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 421 kcal/ 1764 kJ  
Eiweiß: 9,6 g                      Fett: 29,5 g  
Kohlenhydrate: 31

### Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten (ohne Kühlzeit)

### Zubereitung:

1. Walnüsse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) 8 bis 10 Minuten goldbraun rösten, dann abkühlen lassen.
2. Aprikosen fein würfeln. Geröstete Walnüsse, Kürbiskerne, getrocknete Cranberries, gehackte Aprikosen und Bananenchips mischen.

### Zutaten für 8 Portionen :

300 g kalifornische Walnüsse  
100 g Kürbiskerne  
100 g Cranberries, getrocknet  
100 g Aprikosen, getrocknet  
100 g Bananenchips, getrocknet  
Optional: Kandierte Ananas- oder Mangostückchen, getrocknete Apfelchips, getrocknete Feigen oder Sonnenblumenkerne – je nach Geschmack

**Tipp:** Abgepackt in kleinen Papiertüten ist das Studentenfutter ein abwechslungsreicher Snack für unterwegs, im Büro oder für den Pausenhof.