

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.

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

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