

Pikant-Süßer Walnuss-Snack

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	351 kcal/ 1469 kJ		
Eiweiß:	8 g	Fett:	31,3 g
Kohlenhydrate:	10 g		

Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten + Backzeit

Zutaten für 4 Portionen :

1	Eiweiß
1 TL	Wasser
200 g	kalifornische Walnüsse
2 EL	brauner Rohrzucker
1 TL	grobes Meersalz
1 TL	Kreuzkümmel
1/4 TL	Cayennepfeffer
1 Messerspitze	Knoblauchpulver

Zubereitung:

1. Eiweiß mit Wasser in einer Schüssel schaumig aufschlagen. Walnüsse zugeben und so lange rühren, bis die Walnüsse mit Eiweiß bedeckt sind. In einer zweiten Schüssel Rohrzucker, Meersalz, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Knoblauchpulver mischen. Die Mischung über die Walnüsse geben und gut verrühren.

2. Walnüsse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 160 Grad) ca. 10 Minuten backen, dabei ab und zu wenden.

3. Walnüsse auf dem Blech auskühlen lassen und servieren.

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