

# Mediterraner Walnuss-Snack

**Zubereitungszeit:**
ca. 5 Minuten + Backzeit

**Nährwertangaben** (pro Portion/Stück)

| | | | |
|---|---|---|---|
| Energie: | 221 Kcal/923 kJ | | |
| Eiweiß: | 5,3 g | Fett: | 21 g |
| Kohlenhydrate: | 3,3 g | | |

**Zutaten für 6 Portionen :**

| | |
|---|---|
| 1 | Eiweiß (S) |
| 1 TL | Wasser |
| 200 g | kalifornische Walnüsse |
| 1 TL | Cayennepfeffer |
| 1 TL | Paprikapulver „Edelsüß“ |
| | je 1 TL Basilikum, Thymian und Oregano (getrocknet, fein gerebelt) |

**Zubereitung:**

**1.** Eiweiß mit Wasser in einer Schüssel mit den Gewürzen und Kräutern schaumig aufschlagen. Walnüsse zugeben und gut mischen.

**2.** Walnüsse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas: Stufe 1-2, Umluft: 150 Grad) ca. 12 Minuten backen, dabei ab und zu wenden. Walnüsse auf dem Blech auskühlen lassen und anschließend in kleinen Schälchen servieren.

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