

Fernöstlicher Walnuss-Snack

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	435 kcal/ 1802 kJ	Fett:	40 g
Eiweiß:	10 g	Davon gesättige Fettsäuren:	5 g
Kohlenhydrate:	10 g	ungesättige Fettsäuren:	35 g

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel Sojasauce, Senf, Öl, Honig, Ingwer, Rosmarin und Knoblauch verquirlen. Anschließend Walnüsse zugeben und gut vermengen. Dann den Sesam über die Walnüsse streuen und wieder gut mischen, bis die Sauce und die Samen an den Walnüssen haften.

2. Mit einer Schaumkelle die Walnüsse aus der Schüssel nehmen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Gas: Stufe 1, Umluft: 100 Grad) ca. 30 Minuten goldbraun backen, dabei ab und zu wenden. Walnüsse auf dem Blech auskühlen lassen und anschließend in kleinen Schälchen servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

2 EL	Sojasauce
2 EL	Dijon-Senf
1 EL	Öl
1 EL	Honig
1 TL	Ingwer, gemahlen
3/4 TL	Rosmarin, gerebelt
1/2 TL	Knoblauch, gemahlen
200 g	kalifornische Walnüsse
30 g	Sesam