

Parmesan-Walnüsse

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	280 kcal/ 1670 kJ	Fett:	26 g
Eiweiß:	10 g	Davon gesättige Fettsäuren:	5 g
Kohlenhydrate:	2 g	ungesättige Fettsäuren:	21 g

Zutaten für 8 Portionen :

- 110 g Parmesan, gerieben
- 1 TL getrocknete Petersilie
- 1/2 TL Italienische Kräuter
- 1/2 TL Knoblauchsalz
- 1 Prise Caynnepfeffer
- 1 Eiweiß
- 260 g kalifornische Walnüsse

Zubereitung:

1. Parmesan, Petersilie, Gewürzmischung, Knoblauchsalz und Cayennepfeffer in einer Schüssel vermischen und beiseite stellen.

2. In einer zweiten Schüssel das Eiweiß schaumig schlagen. Die Walnüsse dazu geben und gut verrühren, bis alle Walnüsse bedeckt sind. Anschließend die Parmesanmischung hinzufügen und gründlich umrühren.

3. Die Walnüsse in einer einzigen Lage auf ein leicht geöltes Backblech legen. Im Ofen bei 120 Grad (Umluft: 100 Gard, Gas: Stufe 1) für ca. 30 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Die Walnüsse in einem luftdichten Behälter lagern.