

Orientalischer Walnuss-Snack

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	233kcal / 977 kJ	Fett:	22g
Eiweiß:	5g	Davon gesättige Fettsäuren:	3g
Kohlenhydrate:	4g	ungesättige Fettsäuren:	19g

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Zubereitung:

1. Optional: Für das Ras el Hanout alle Zutaten in eine Schüssel geben und mischen.

2. Den Ofen auf 190° C (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 170° C) vorheizen. Die Walnüsse auf ein Backblech geben und für 5 Minuten im Ofen rösten.

3. Butter in einer Pfanne schmelzen. Ras el Hanout, Cayennepfeffer, Salz, braunen Zucker und Wasser dazugeben und solange umrühren, bis der Zucker geschmolzen ist und die Mischung kleine Blasen wirft. Anschließend die Walnüsse in der Mischung schwenken und auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech geben. Das Backblech nun für 5 Minuten in den Ofen geben. Die Walnüsse mit einem Löffel wenden und für weitere 5 Minuten backen.

4. Das Blech aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Die Walnüsse auseinander brechen, falls sie zusammenkleben sollten.

Zutaten für 4 Portionen :

120 g	kalifornische Walnüsse
1 1/2 TL	Butter
2 TL	Ras el Hanout (gekauft oder selbstgemischt)
1 Prise	Cayennepfeffer
1 1/2 TL	Salz
3 TL	brauner Zucker
1 TL	Wasser

Für die eigene Ras el Hanout-Mischung

	Je 3 TL Zimt, Kumin, Kurkuma, gemahlen
	Je 2 TL Koriander, Ingwer, Kardamom, gemahlen
	Je 1 TL Nelken, Muskat, Muskatblüte, Cayennepfeffer, gemahlen
1 TL	Pfeffer, frisch gemahlen