# Rosmarin und Chili-Walnüsse

**Nährwertangaben** (pro Portion/Stück)

| | | | |
|---|---|---|---|
| Energie: | 426 kcal | Fett: | 39,1 g |
| Eiweiß: | 11,2 g | Davon gesättige Fettsäuren: | 3,21 g |
| Kohlenhydrate: | 7,11 g | ungesättige Fettsäuren: | 35,9 g |

**Zubereitungszeit:**
20 Minuten

**Zubereitung:**

**1.** Den Ofen auf 180°C (Umluft: 160°C, Gas: Stufe 2-3) vorheizen.
**2.** Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Walnüsse sowie die Kürbiskerne darauf verteilen und für 3 Minuten im Ofen rösten.
**3. In einer Schüssel Ahornsirup, Paprikapulver, Sojasauce, Salz und Chili-Flocken miteinander vermengen und die geröstete Walnuss-Kürbiskern-Mischung hinzufügen. Alles miteinander vermengen.**
**4.** Die Mischung für weitere 5-6 Minuten noch einmal im Ofen rösten lassen. In einem luftdichten Behälter aufbewahren.

**Zutaten für 4 Portionen :**

| | |
|---|---|
| 200 g | kalifornische Walnüsse |
| 30 g | Kürbiskerne |
| 2 EL | Ahornsirup |
| 1/4 TL | Paprikapulver, geräuchert |
| 2 TL | Soja Sauce |
| 1 | Rosmarinzweig, fein gehackt |
| 1 | Prise Salz |
| 1 | Prise Chili-Flocken |