



Rosmarin und Chili-Walnüsse



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	426 kcal	Fett:	39,1 g
Eiweiß:	11,2 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3,21 g
Kohlenhydrate:	7,11 g	ungesättigte 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
- $\frac{1}{4}$ TL Paprikapulver, geräuchert
- 2 TL Soja Sauce
 - 1 Rosmarinzweig, fein gehackt
 - 1 Prise Salz
 - 1 Prise Chili-Flocken