



Walnüsse mit Olivenöl und Knoblauch



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	264 kcal	Fett:	25,9 g
Eiweiß:	5,32 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	2,59 g
Kohlenhydrate:	2,43 g	ungesättigte Fettsäuren:	23,3 g

Zubereitungszeit:
8 Minuten + Abkühlzeit

Zubereitung:

1. Olivenöl, Knoblauchpulver und Meersalz in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen.
2. Walnüsse hinzufügen und die Temperatur etwas reduzieren. Unter häufigem Rühren 5 bis 7 Minuten anbraten bis die Walnüsse duften und geröstet sind. Danach abkühlen lassen.

Zutaten für 8 Portionen :

- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Meersalz
- 260 g kalifornische Walnüsse, halbiert und leicht gehackt