

Geröstete Nüsse

Dieses Rezept wurde dem TLFV vom Arenenberg zur Verfügung gestellt. Herzlichen Dank!



Geröstete Nüsse, nature

400g Nusskerne

5h einweichen lassen

abtropfen, auf ein mit Backpapier belegtes

Backblech verteilen

Backen: Ca. 60 Minuten bei 140° C Umluft oder bei 160° C Ober/Unterhitze backen.

Gewürzte Nüsse

1 frisches Eiweiss

in einer Schüssel mit der Gabel leicht verklopfen

2-3 KL Rohrzucker

1 KL Salz

2 KL Paprika oder Curry

wenig Cayennepfeffer

1/2 KL Stärkemehl

beifügen und verrühren

400g Nusskerne

5h einweichen lassen

abtropfen, zur Gewürzmischung geben, gut

mischen und auf ein mit Backpapier belegtes

Backblech verteilen

Backen: Ca. 60 Minuten bei 140° C Umluft oder bei 160° C Ober/Unterhitze backen.

Haltbarkeit ca. 1 Woche

Allgemeiner Hinweis: Nüsse jeweils 5 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Der Keimschutz wird dadurch entfernt und die Nährstoffe können so besser vom Körper aufgenommen werden.