



Würzig geröstete Walnüsse

Warenkunde: Dr. Marlies Gruber

Zutaten:

für ca. 200 g Walnüsse

200 g Walnusskerne (halbiert oder grob gehackt)

1–2 EL Olivenöl (oder geschmolzene Butter/Kokosöl für andere Note)

1 TL Salz

1 TL Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

½ TL Zimt oder Kreuzkümmel (je nach gewünschter Richtung, süß oder herzhaft)

½ TL Chili- oder Cayennepfeffer (optional, für Schärfe)

1 TL Honig oder Ahornsirup (optional, für leichte Süße & Karamellisierung)

Zubereitung:

1. Ofen vorheizen: auf 140–150 °C (Ober-/Unterhitze).
2. Bei niedriger Temperatur bleiben die Omega-3-Fettsäuren besser erhalten.
3. Marinade anrühren: Öl, Gewürze und Honig (falls verwendet) in einer Schüssel vermischen.
4. Walnüsse untermischen: Nüsse gründlich in der Mischung wenden, bis sie gleichmäßig überzogen sind.
5. Backen: Walnüsse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, gleichmäßig verteilen.
6. 12–15 Minuten rösten, dabei 1–2 Mal wenden.
7. Abkühlen lassen: Auf dem Blech vollständig auskühlen lassen (sie werden beim Abkühlen knuspriger).