

Rezeptidee Februar:

Süß-pikante Gewürznüsse

ZUTATEN für 500 g Nüsse:

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Koriandersamen

½ TL Anissamen

½ TL Zimtblüten

1 Messerspitze Chiliflocken

½ TL feines Meersalz

1 TL brauner Zucker

3 EL Rapsöl

500 g gemischte Nüsse (z. B.

Cashewkerne, Pecan-, Hasel- und

Macadamianüsse oder andere

Nüsse nach Wahl)



Copyright: UFOP

Und so geht's:

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen.

Die Gewürze in einem Mörser zerstoßen, dann in einer Schüssel mit Salz, Zucker sowie Rapsöl mischen. Die Nüsse in die Gewürzmischung geben, alles gut vermengen bis die Nüsse von der Gewürzmischung überzogen sind. Die Nüsse auf das Backblech geben und 10 – 15 Min. im Ofen backen, bis die Nüsse leicht Farbe angenommen haben, dabei gelegentlich wenden.

TIPP: Hat man nicht so viele einzelne Gewürze zur Hand, können auch Gewürzmischungen wie Baharat, Ras el-Hanout oder Cajungewürz verwendet werden.



ufop

Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.