

Walnüsse geröstet und gewürzt als Snack



Walnüsse sind sehr gesund, sie enthalten B-Vitamine und Mineralstoffe – also alles, was man zum Denken und Konzentrieren braucht.

| Zutaten: | Zubereitung: |
|--|---|
| 2 Handvoll Walnuskerne | zusammen mit |
| 1-2 Eßl Sonnenblumenöl | in eine Pfanne geben und unter ständigem schwenken anrösten. |
| 1 Rosmarinzweig | die Nadeln abstreifen und mitrösten. Die duftenden Nüsse mit |
| wenig Salz | bestreuen. |
| scharfer Rosenpaprika oder Chilipulver | nach Geschmack darüber streuen. Wer es nicht so scharf mag, nimmt mildes Paprikapulver. Nochmals kurz durchschwenken. Die Nüsse |

| | |
|--|---|
| | gleich auf einem Küchentrepp verteilen und erkalten lassen. Das Paprikapulver sollte nicht mehr mitrösten, da es sonst bitter wird. |
|--|---|

Die Nüsse können auch auf Vorrat geröstet werden. Vollständig abgekühlt halten sie sich in einem Schraubglas frisch und knackig.