

Kochen

Stefanie Ackermann

Montag, den 11.10.2021

Würzige Cashewkerne

Zutaten:

1 EL Olivenöl (nativ extra)
1 TL Cayennepfeffer
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
0,75 TL Salz
1 TL Honig
180 g Cashewkerne

Zubereitung:

1. **Für die Marinade** das Olivenöl in einer Schale mit **Cayennepfeffer, Paprikapulver, Salz** und **Honig** gut verrühren.
2. **Die Cashewkerne** hinzufügen und gut vermischen.
3. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die marinierten Cashewkerne langsam und unter Rühren rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen und bei Bedarf noch nachwürzen. In einem Schraubglas luftdicht verpackt kann dieser immunstarke Snack ein paar Tage aufbewahrt werden.

Schmeckt auch prima mit anderen Nüssen, Kernen und Samen.

Sie mögen es nicht scharf? Dann lassen Sie den Cayennepfeffer einfach weg und verwenden Sie etwas mehr (also insgesamt ca. 2 TL) Paprikapulver edelsüß.