



Lust auf eine Knabbererei?

Dann genieße eine **vitalstoffreiche** Variante!

FEURIGE SONNENBLUMENKERNE

Wie wäre es heute mal mit diesen "feurigen" Sonnenblumenkernen? Diese leckere Knabbererei liefert reichlich Eiweiß, steckt voller Mineralstoffe und ist außerdem ganz einfach herzustellen.

ZUTATEN (für ca. 4 Portionen):

- 180 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL Olivenöl (nativ extra)
- 1/2 TL Cayennepfeffer (nach Geschmack)
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 3/4 TL Salz
- 1 TL Honig oder Ahornsirup

ZUBEREITUNG:

Für die Marinade in einer Schale Olivenöl (nativ extra) mit Cayennepfeffer, Paprikapulver (edelsüß), Salz und Honig bzw. Ahornsirup gut verrühren. Sonnenblumenkerne hinzufügen und gut vermischen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die marinierten Kerne langsam und unter Rühren etwas rösten, bis sie gut duften.

Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und bei Bedarf nachwürzen.

Tipp: In einem Schraubglas luftdicht verpackt kann dieser herzhafteste Snack gut ein paar Tage aufbewahrt werden.

VARIATIONEN:

- Schmeckt auch prima mit anderen Nüssen, Kernen und Samen, z.B. Kürbiskernen, Cashewkernen oder Erdnüsse.
- Du magst es nicht scharf? Dann lass den Cayennepfeffer einfach weg und verwende etwas mehr (also insgesamt ca. 2 TL) Paprikapulver edelsüß.
- Probiere alternativ Currypulver.
- Auch im Backofen lässt sich dieser würzige Snack herstellen!

