

Rezept

Geröstete Asia-Nüsse

Ein Rezept von Geröstete Asia-Nüsse, am 28.06.2026

Zutaten

1 Bio-Limette	1 Eiweiß (M)
1 EL flüssiger Honig	300 g Nusskernmischung (z. B. Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne)
2 TL Currypulver	1 TL feines Meersalz
½ TL Chiliflocken	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 300 g | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 16 g F, 5 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, mit dem Sparschäler 2 Streifen Schale abziehen und klein würfeln. Eiweiß und Honig in einer Schüssel mit einer Gabel leicht verschlagen. Die Nusskerne dazugeben und in der Eiweißmischung wenden, bis alle Nüsse gleichmäßig damit überzogen sind.
2. Limettenschale, Curry, Salz und Chiliflocken daraufstreuen, alles gut vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Ofen (Mitte) 8-10 Min. backen, dabei die Nüsse nach 4-5 Min. wenden, damit sie nicht festkleben oder zu dunkel werden.
3. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Nüsse darauf abkühlen lassen. In einem Schraubglas luftdicht verpackt und kühl aufbewahren. Sie halten sich 2-3 Wochen.