Rezept

Indischer Kernemix

Ein Rezept von Indischer Kernemix, am 23.05.2025

Zutaten

2 EL	Roh-Rohrzucker (z. B. Muscovado)
1 TL	Currypulver
	½ TL feines Meersalz
100 g	Kürbiskerne
1 TL	Garam Masala
	½ TL Cayennepfeffer
1	Eiweiß (L)
100 g	Sonnenblumenkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Ergibt: etwa 200 g | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Backofen auf 175 °C (Umluft 160 °C) vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen. Zucker, Gewürze und Salz vermischen. Eiweiß schaumig schlagen, Gewürzmischung unterrühren, bis sich der Zucker etwas aufgelöst hat. Die Kerne gleichmäßig unterziehen. Mix auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) in etwa 15 Minuten knusprig rösten, dabei ab und zu durchmischen. Aus dem Ofen nehmen, vom Papier lösen, auskühlen lassen. Kernemix in luftdicht verschlossenen Behälter bis zum Verschenken aufbewahren