

Rezept

Kernige Nussmischung mit Walnüssen und Kürbiskernen

Ein Rezept von Kernige Nussmischung mit Walnüssen und Kürbiskernen, am 28.06.2026

Zutaten

50 g Walnuskerne	30 g getrocknete Cranberries
30 g Kürbiskerne	20 g Sonnenblumenkerne
1 Msp. Zimtpulver	1 Msp. Ingwerpulver

Außerdem:

- 1** Bügelglas (200 ml)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 14 g F, 5 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Die Walnuskerne nach Belieben ganz lassen oder sehr grob hacken. Die getrockneten Cranberries etwas kleiner schneiden, sodass sie ungefähr die Größe der Nüsse haben.
-
2. Die Walnüsse und die Cranberries mit den Kürbiskernen und den Sonnenblumenkernen sowie den Gewürzen in eine Schüssel geben und vermischen. Die Mischung in das Bügelglas füllen und gut verschließen. Haltbarkeit: ca. 2 Wochen. Wer mag, kann das Studentenfutter zum Mitnehmen in kleine Papiertütchen füllen.