

## Rezept

# Kernige Nussmischung mit Walnüssen und Kürbiskernen

Ein Rezept von Kernige Nussmischung mit Walnüssen und Kürbiskernen, am 07.08.2024

## Zutaten

<b>50 g</b> Walnuskerne	<b>30 g</b> getrocknete Cranberries
<b>30 g</b> Kürbiskerne	<b>20 g</b> Sonnenblumenkerne
<b>1 Msp.</b> Zimtpulver	<b>1 Msp.</b> 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.