

Rezept

Nüsse für Anspruchsvolle

Ein Rezept von Nüsse für Anspruchsvolle, am 28.06.2026

Zutaten

70 g Mandeln

30 g geröstete, gesalzene Erdnüsse

30 g getrocknete Kirschen

1 Prise Zimtpulver

Außerdem:

1 Bügelglas (200 ml)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 170 kcal, 13 g F, 6 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Die Mandeln nach Belieben ganz lassen oder sehr grob hacken. Die getrockneten Kirschen etwas kleiner schneiden, sodass sie ungefähr die Größe der Nüsse haben.

2. Mandeln und Kirschen mit Erdnüssen und Zimt 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.