Rezept

Nüsse für Anspruchsvolle

Ein Rezept von Nüsse für Anspruchsvolle, am 13.08.2025

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.