



Geröstete Chili-Rosmarin-Nüsse,
Feta-Pistazien-Bällchen, geröstete
Honig-Senf-Cashewkerne



Lust auf CLASEN!



GERÖSTETE CHILI-ROSMARIN-NÜSSE, FETA-PISTAZIEN-BÄLLCHEN, GERÖSTETE HONIG-SENF-CASHEWKERNE

Zutaten:

Für 200 g geröstete Chili-Rosmarin-Nüsse

- 200 g gemischte CLASEN BIO Nüsse (z.B. Mandelkerne, Haselnüssen, Walnüsse)
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EL Ahornsirup
- 1 EL Sonnenblumenöl
- ½ TL Chiliflocken
- ½ TL Salz
- 1 TL Paprikapulver

Für 200 g Honig-Senf-Cashewkerne

- 200 g CLASEN BIO Cashewkerne
- 3 EL Honig
- 1 TL scharfer Senf
- 1 TL Salz
- 1 TL Kurkuma

Für 12 Feta-Pistazien-Bällchen

- 100 g CLASEN BIO Pistazien
- 200 g Feta
- 12 Salzstangen



Zubereitung geröstete Chili-Rosmarin-Nüsse:

1. Den Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen und fein hacken. Mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.
2. Die Nüsse auf dem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) 8-10 Minuten knusprig backen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal durchrühren.

Nährwerte pro 200 g:

6039 kJ / 1423 kcal, KH: 22 g, Fett: 131 g, EW: 28 g

Zubereitung Honig-Senf-Cashewkerne:

1. Den Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Honig, Senf, Salz und Kurkuma in eine Schüssel geben und gut vermischen. Die Cashewkerne dazugeben und erneut durchmischen.
2. Die Cashewkerne auf dem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) 8-10 Minuten knusprig backen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal durchrühren.

Nährwerte pro 200 g:

4902 kJ / 1172 kcal, KH: 54 g, Fett: 88 g, EW: 36 g

Zubereitung Feta-Pistazien-Bällchen:

1. Pistazien aus den Schalen lösen und fein zerhacken. Den Feta abtropfen lassen und in einer Schüssel sehr fein zerkrümeln. Aus dem Feta 12 etwa walnussgroße Bällchen rollen und in den Pistazienstücken wenden bis sie rundum gut bedeckt sind.
2. Die Salzstangen etwas kürzen und in die Bällchen stecken. Vor dem Servieren 30 Minuten kühlen.

Nährwerte pro 12 Stück:

296 kJ / 71 kcal, KH: 1 g, Fett: 6, EW: 4 g



vegetarisch



glutenfrei

www.clasen-bio.de



35 Min.

Zubereitungszeit

Fertig in 1 Std. 10 Min.