



## Curry-Nüsschen mit Ahornsirup oder Curry-Nüsse?

Snack-Spaß: Schnell zubereitet für einen gesunden Fernsehabend.

### Zutaten Curry-Nüsschen mit Ahornsirup

- 2 EL Butter
- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Currypulver
- 1 Msp. Cayenpfeffer
- 1 TL Salz
- 75 g Kürbiskerne
- 75 g Cashewkerne
- 75 g geschälte Mandelkerne

### Zutaten Curry-Nüsse

- 150 g Cashewkerne
- 1 EL Honig
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 1 EL Currypulver

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft 180 Grad)

### Zubereitung Curry-Nüsschen mit Ahornsirup:

1. Butter schmelzen und Ahornsirup unterrühren
2. Gewürzmischung erstellen
3. Die Gewürzmischung in das Butter-Sirup-Gefäß geben und darunterheben
4. Nun die Nüsse unter Rühren herunterheben
5. Die Gewürznüsschen gleichmäßig auf einem Backblech (Backpapier) verteilen und in der Mitte des Backofens ca. 15 Minuten rösten.



Vorsicht das die Nüsse nicht schwarz werden!

6. Die Nüsse abkühlen lassen und genießen

### Zubereitung Curry Nüsse

Die Zutaten für die Curry-Nüsse werden ähnlich zubereitet, nur das hierfür keine Butter geschmolzen werden muss. **ACHTUNG:** Die Röstzeit ist hier **10 Minuten kürzer**

1. Die Gewürzmischung in eine Schüssel geben und gut vermischen
2. Nun die Nüsse unter Rühren herunterheben
3. Die Gewürz-Nüsse gleichmäßig auf einem Backblech (Backpapier) verteilen und in der Mitte des Backofens ca. 5 Minuten rösten.

Vorsicht auch hier das die Nüsse nicht schwarz werden!

4. Die Nüsse abkühlen lassen und genießen