

SALZIGE GEWÜRZ-NÜSSE

deluxe

ZUTATEN



200g Nüsse und Samen nach Wahl (z.B. Haselnuss-, Walnuss-, Cashew- oder Mandelkerne; Sesam, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne)

½ TL Salz

1 EL Gewürze (z.B. Curry, Knoblauch- oder Paprikapulver, Kräuter der Provence)

ZUBEREITUNG

- 1 Die Nüsse und Samen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten unter ständigem Rühren rösten. Nach 5 Minuten die Hitze reduzieren.
- 2 Anschließend das Salz und die Gewürze einrühren und noch 2 Minuten weiterrösten. Danach den Nussmix abkühlen lassen und zur Aufbewahrung in ein luftdichtes Gefäß füllen.

Tipps

Anstatt der Gewürze und dem Salz kannst du auch 1 EL Zimt und 3 EL Ahornsirup zum gerösteten Nussmix geben und so eine süße Variante kreieren. Mit getrockneten Früchten wird es zum Studi-Futter deluxe!

ENERGY BALLS

ZUTATEN



FÜR 24 STÜCK

40g Haselnusskerne

40g Walnusskerne

3 EL Haferflocken

1 TL gemahlener Zimt

100g ungeschwefelte, getrocknete Aprikosen

ZUBEREITUNG

- 1 Die Hasel- und Walnüsse grob hacken, dann in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie duften. Anschließend zusammen mit den Haferflocken und dem Zimt in einen Standmixer oder Blitzhacker geben und fein mahlen.
- 2 Die Aprikosen in warmes Wasser legen und 2–3 Minuten einweichen. Danach in ein hohes Gefäß geben, 2 EL von dem Einweichwasser hinzufügen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Das Aprikosenpüree mit den restlichen Zutaten vermengen und die Masse ca. 10 Minuten kühl stellen.
- 3 Mit einem Teelöffel kleine Portionen von der gekühlten Masse abstechen und mit feuchten Händen zu Kugeln formen. Die kleinen Energiekugeln in eine luftdicht schließende Dose legen, im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb 1 Woche vernaschen.