

REZEPT GERÖSTETE KERNE, SAATEN UND NÜSSE



Zutaten:

Pinienkerne
(oder andere Kerne nach Wahl)

Zubereitung:

Kerne in eine beschichtete Pfanne geben und auf mittlerer Hitze ca. 5 Minuten unter mehrmaligem Schwenken goldbraun rösten.

HINWEIS:

Kein Öl verwenden! Nüsse und Kerne enthalten von Natur aus viele gesunde Fette.

TIPP 1:

Nach dem Rösten auskühlen lassen und in ein Vorratsglas füllen. Dann kannst du dich die ganze Woche daraus bedienen.

TIPP 2:

Diese Zubereitung ist für sämtliche Nüsse, Kerne und Saaten möglich, DU entscheidest, je nach deinem Geschmack.

TIPP 3:

Die Kerne eignen sich super als Topping im Müsli, auf Salaten, in Suppen, süß oder herzhaft.