

Rezeptidee

Würziger Protein-Knabbermix



Zutaten Für 7 Portionen

- 100 g Alnatura Salatkerne-Mix
- 1 EL Alnatura Sojasauce Shoyu-Art
- 1 TL Alnatura Thymian gerebelt

Zubereitung: 15 Min.

(1) Kerne würzen

Salatkerne, Sojasauce und Thymian in eine Schüssel geben und gut miteinander vermengen.

(2) Kerne rösten

Die Kerne auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im Ofen bei 150 °C Umluft 10 Min. rösten, Kerne nach der Hälfte der Zeit wenden. Abkühlen lassen und zum Aufbewahren beispielsweise in ein verschließbares Glas füllen.