



## Honig-Nüsse

Für: ca. 200 g

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Geschätzte Nährwerte pro 100 g:

Kalorien: ~550 kcal

Kohlenhydrate: ~25 g

Zucker: ~15 g

Fett: ~45 g

Eiweiß: ~15 g

( Zutaten:

200 g Nüsse (z. B. Mandeln oder gemischt)

2–3 EL Honig

Prise Salz (optional)

Vanille oder Zimt (optional)

## Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C vorheizen
2. Nüsse mit Honig vermengen
3. Auf Backpapier verteilen
4. 10–15 Minuten rösten
5. Zwischendurch einmal umrühren
6. Abkühlen lassen (werden dabei knusprig)

Mit Zimt oder Vanille wird's direkt „Weihnachtsmarkt-Style“

