



Effektiv Essen Rezept

Würziger Brainfood-Snack

Zutaten für 2 Portionen:

- 4-5 EL Nüsse und Kerne, z.B. Cashewkerne, Haselnüsse, Walnüsse oder Mandeln
 - 20 g Cranberrys
 - 20 g Rosinen
 - 1 EL Rapsöl
 - 1 EL Paprikapulver
 - 1 TL Knoblauchpulver
 - 1 TL Salz
-

Zubereitung:

- Nüsse und Kerne in einer Pfanne auf mittlerer Hitze ohne Fett rösten bis sie anfangen zu duften. Zwischendurch umrühren.
- Nüsse und Kerne in eine Schüssel geben und mit Rapsöl und Gewürze mischen. Gut verrühren, bis alle Kerne gleichmäßig bedeckt sind. Abkühlen lassen.
- Zum Schluss mit den Cranberrys und den Rosinen mixen.
- Tipp: Tolles Brainfood für stressige Zeiten.