Snacks / Glutenfrei / Kinder / Super Food / Vegan /

Honig-Rosmarin-Nussmix

Dieses Jahr habe ich meinen Vorsatz, rechtzeitig mit dem Weihnachtsgeschenke-Shopping anzufangen, noch ehe es zum jährlichen Weihnachtsgeschenke-Wahnsinn ausartet, zumindest halb eingehalten. Das ist schon mal ein großer Fortschritt für mich und eine völlig neue Lebenserfahrung. Noch dreieinhalb Tage bis Weihnachten und ich habe sogar schon den Großteil der Geschenke verpackt – ein kleines High Five an mich selbst! Und ich habe diesen leckeren Honig-Rosmarin-Nussmix vorbereitet. Es macht sich nicht nur super als Last-Minute-Mist-ich-habe-jemanden-vergessen-Geschenk, sondern ist auch ein schönes Mitbringsel zum nächsten Abendessen bei Freunden und Familie, wenn einem die obligatorische Flasche Wein zu langweilig erscheint. Es ist super einfach zubereitet und wahnsinnig lecker. Ich warne Euch nur vor – wenn Ihr mir nur ein klitzekleines bisschen ähnlich sein solltet und euch der leckere Duft von Honig und Rosmarin glasierten Nüssen, die im Backofen geröstet werden, dezent dazu verführt das Ganze mehr als nur einmal zu probieren, doppelt das Rezept! Denn ich habe den ganzen Tag nicht aufhören können, an meine Mitbringselgläser zu gehen und mir Nuss für Nuss zu stibitzen. Am Ende des Tages stand ich also nochmal in der Küche für Runde zwei – Runde eins war nämlich so gut wie vernichtet. Hubs!

Zutaten für 500 gr

- 100 gr - Mandeln
- 100 gr - Walnüsse
- 100 gr - Paranusskerne
- 100 gr - Sonnenblumenkerne
- 100 gr - Cashewkerne
- 4 EL - Honig
- 1 EL - Muscovadozucker
- 1 EL - Rosmarin, fein gehackt

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
2. Große Nüsse grob hacken.
3. Den Honig, Zucker, Rosmarin und 1 TL Salz in einer großen Schale verrühren. Anschließend die Nüsse dazugeben und solange verrühren, bis alles gleichmäßig mit der Honigmischung ummantelt ist.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die marinierten Nüsse gleichmäßig darauf verteilen.
5. Nun für insgesamt 10-15 Minuten im Backofen backen, bis die Nüsse goldbraun sind. Dabei zwischendurch immer wieder alles verrühren, damit die Nussmischung von allen Seiten gleichmäßig bräunt. Am Ende nochmal mit etwas Salz bestreuen.

6. Abkühlen lassen, dann nochmal alles durchmischen und in einem luftdichten Gefäß aufbewahren.

HINWEIS
Für eine vegane Version den Honig einfach durch Ahornsirup ersetzen.

Die Nusswahl ist nur eine Empfehlung und Ihr könnt nach euren Vorlieben ersetzen und tauschen. Obwohl ich wärmstens davon abrate die Sonenblumenkerne und Cashewkerne zu streichen – die sind nämlich mein persönlicher Favorit in dieser Mischung!

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia