

Curry-Honig-Mandeln

Zeit gesamt

1h



Zubereitungszeit 20min



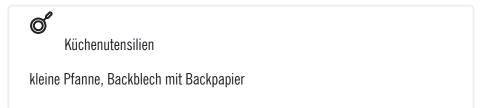


Zutaten

für 4 Portionen

Mandeln, ganz	300 g
Honig	30 g
Butter	30 g
Currypulver	1 TL
Paprika, edelsüß	1 TL
Cayennepfeffer	0.25 TL
Salz	0.25 TL

Zubereitung



- 1. In einem Topf ca. 500 ml Wasser aufkochen. In einer Schüssel Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, dann abgießen. Mandeln aus den Häutchen drücken und trocken tupfen.
- 2. Backofen auf 150 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Pfanne Honig, Butter und 1 EL Wasser auf niedriger Stufe erhitzen, bis die Butter schmilzt. Mit Curry- und Paprikapulver, Cayennepfeffer und etwas Salz würzen. Mandeln darin wenden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.
- 3. Im Backofen bei ca. 30–40 Min. rösten, dabei mehrmals wenden. Curry-Honig-Mandeln auf dem Blech etwas abkühlen lassen, dann mit Salz abschmecken und ganz auskühlen lassen.

Viel Freude beim Genuss!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	520 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	44 g