Curry-Honig-Mandeln

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Mittel

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

Küchenutensilien

kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier

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