

Knusper-Sellerie

Zeit gesamt
10min



Zubereitungszeit
5min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Stangensellerie	2 St.
Cashewkerne	100 g
Erdnusskerne	50 g
Zitronen	2 St.
Sojasauce	4 EL
Sesam, weiß	50 g
Honig	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Auflaufform, Küchenpapier

1. Stangensellerie waschen, Enden entfernen und nach Belieben längs halbieren. Nüsse fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Sojasauce mit Zitronensaft verrühren.
2. Stangensellerie in eine Auflaufform geben und in der Sojasauce für ca. 5 Min. marinieren. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Fein gehackte Nüsse zusammen mit Sesam auf einen Teller geben. Auf einen weiteren Teller Honig geben.
3. Stangensellerie zuerst im Honig wenden und anschließend in den Nüssen, sodass sie rundherum mit Nüssen bedeckt sind. Darauf achten, dass sie ca. 1 cm oberhalb des Endes nicht bedeckt sind. Knusper-Sellerie servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	337 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	24 g