

Kürbiskernsnack

Zeit gesamt

8h 30min



Zubereitungszeit 15min





Zutaten

für 10 Portionen

Hokkaidokürbis	1 St.
ÖI	1 EL
Paprika, edelsüß	0.5 TL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Salz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, SILVERCREST Monsieur Cuisine

- 1. Kürbis halbieren und Kerngehäuse auskratzen. Fruchtfleisch von den Kernen lösen. Kerne in eine Schüssel geben und mit Wasser bedeckt ca. 8 Std. einweichen lassen.
- 2. Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Kürbiskerne in ein Sieb abgießen, letztes Fruchtfleisch entfernen und etwas trocken tupfen.
- 3. In einer Schüssel Kürbiskerne mit 1 EL Öl, Paprika, Chili und Salz vermengen. Auf einem Backblech mit Backpapier ausbreiten und im Ofen ca. 20 Min. knusprig backen.
- 4. Anschließend auskühlen lassen und als Snack servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Andere Gewürze wie Curry oder Kreuzkümmel eigenen sich auch sehr gut zum Würzen der Kürbiskerne. Genieße die Kürbiskerne als Snack oder als Topping für Salate.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	35 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	1 g