



Kürbiskernsnack

Zeit gesamt
8h 30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 10 Portionen

| | |
|------------------|---------|
| Hokkaidokürbis | 1 St. |
| Öl | 1 EL |
| Paprika, edelsüß | 0.5 TL |
| Chili, gemahlen | 0.25 TL |
| Salz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, 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 eignen 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 |