



Limetten-Sesam-Ecken

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	2 St.
Sesam, weiß	100 g
Zucker	150 g
Honig	5 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Pfanne, feine Reibe, Backpapier

1. Limetten heiß waschen, jeweils etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Früchte auspressen.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Sesam fettfrei leicht anrösten. Auf einen Teller geben und Limettenschale darüberstreuen.
3. In der Pfanne Zucker mit Limettensaft ca. 3 Min. schmelzen. Honig zugeben und alles goldgelb karamellisieren lassen.
4. Sesam und Limettenschale unterrühren und sofort auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Ca. 3–5 mm dünn verstreichen und fest werden lassen. Sesam-Limetten-Ecken in Stücke schneiden oder brechen. Kühl und trocken aufbewahren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	347 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	13 g