

## Kochen

**Stefanie Ackermann**

**Montag, 10.07.2023**

### Würzige Sonnenblumenkerne

#### Zutaten

##### Für die Marinade:

- 1 EL Olivenöl
- 0,5 - 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 0,75 TL Salz
- 1 TL Honig

##### Außerdem :

- 180 g Sonnenblumenkerne

#### Zubereitung

1. Alle Zutaten für die Marinade vermischen.
2. Sonnenblumenkerne hinzufügen und gut vermischen.
3. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die marinierten Sonnenblumenkerne langsam und unter Rühren leicht anrösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen und bei Bedarf noch nachwürzen. In einem Schraubglas luftdicht verpackt kann dieser immunstarke Snack ein paar Tage aufbewahrt werden.

**Tipp:** Schmeckt auch prima z.B. mit Cashewkernen oder Kürbiskernen.

**Sie mögen es nicht scharf?** Dann lassen Sie den Cayennepfeffer einfach weg und verwenden Sie etwas mehr (also insgesamt ca. 2 TL) Paprikapulver edelsüß.