

Nusstopping

Dauer: 15 Minuten Portionen: 4



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:	Obst / Nüsse	Gewürze	Zusätzliches
	100 g Walnüsse	1 Prise Salz	3 El Linsen
		1 Prise geräuchertes Paprikapulver	1 Dose Kichererbsen
		36 g Petersilie glatt	2 El Olivenöl zum Anbraten
		12 g Minze	
		1 Limette	



!!!In der Walnuss ist viel Vitamin B und E, Lecithin und Magnesium das die Denkprozesse ankurbelt. Dazu enthalten sie Omega-3-Fettsäuren, Eisen, Kalium und Calcium. **!!!**



Zubereitung:

1. Die Kichererbsen abgießen und in eine Pfanne geben. Dazu die Walnusskerne und die Linsen. Alles in Olivenöl anbraten und anschließend die Herdplatte ausmachen.
2. Salz und geräuchertes Paprikapulver in die Pfanne geben.
3. Limette auspressen
4. Petersilie und Minze waschen und fein schneiden.
5. Petersilie und Minze mit dem Limettensaft in die Pfanne geben
6. Alle Zutaten gründlich mit einem Kochlöffel mischen.
7. Fertiges Topping in eine kleine Schüssel geben.