



## Knoblauchbrot

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.  
Rösten: ca. 5 Min.  
Ergibt 4 Stück

**1 Pariserbrot** (ca. 300 g)

**100 g Butter**, weich

**4 Knoblauchzehen**,  
gerieben

**2 Esslöffel glattblättrige  
Petersilie**, fein geschnitten

**1 Teelöffel Paprika**

**1 Teelöffel Curry**

**¼ Teelöffel Cayenne-  
pfeffer**

**1 Teelöffel Salz**

1. Brot halbieren, beide Stücke quer halbieren.
2. Butter und alle restlichen Zutaten mischen, auf die Brotscheiben streichen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

**Rösten:** ca. 5 Min. auf der obersten Rille (nur Oberhitze oder Grill) des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens.

**Pro Person:** 21 g Fett, 7 g Eiweiss,  
40 g Kohlenhydrate, 1595 kJ (381 kcal)

## Gebackene Nüsse

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.  
Backen: ca. 12 Min.

**3 frische Eiweisse**

**2 Prisen Salz**

**200 g geschälte Mandeln**

**200 g Haselnüsse**

**200 g Cashew-Nüsse**

**3 Esslöffel Hagelzucker**

**3 Esslöffel Zucker**

1. Eiweiss mit dem Salz schaumig schlagen.
2. Mandeln und alle restlichen Zutaten daruntermischen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen.

