

Herbstzeit ist Kürbiszeit!

Rezept für leckere selbstgemachte Kürbiskerne

Material

Kürbiskerne

(Ich habe Kerne vom Hokkaidokürbis genommen, es gehen aber auch die Kerne von anderen Speisekürbissen)

Salzwasser

Öl

SCHWIERIGKEITSSTUFE



Leicht



Und so geht's

Entfernt von den Kürbiskernen das Fruchtfleisch, soweit es geht, und legt die Kerne über Nacht in Salzwasser ein. So schmecken die Kerne würziger und das restliche Fruchtfleisch lässt sich besser ablösen.

Gießt am nächsten Tag das Wasser ab und lasst die Kerne ein paar Stunden auf Küchenpapier trocknen.

Breitet die Kerne auf einem Backblech aus und besprüht sie mit Olivenöl. Lasst die Kerne im Ofen bei 200 Grad gleichmäßig braun werden und wendet sie ab und zu.

Nun müssen die Kerne nur ein wenig abkühlen und schon habt ihr eine gesunde und leckere Knabberei für euch und eure Kinder.

