

Körniges Salat-Topping

Zutaten | 1 Schraubglas von 250 g

100 g	Knoblauch
250 g	Zucker
100 g	Sesam
100 g	Leinsamen
100 g	Sonnenblumenkerne
100 g	Kürbiskerne
100 g	Walnüsse
4	Knoblauchzehen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Knoblauch abziehen und fein hacken.
- Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Knoblauch, Leinsamen und Körner dazugeben.
- Alles gut miteinander verrühren bis der Zucker leicht braun wird. Vorsicht, der Zucker wird schnell zu dunkel, dann schmeckt das Topping bitter.
- Die Masse auf ein vorbereitetes Backblech mit Backpapier streichen und auskühlen lassen.
- Topping ist in dekorative Gläsern abfüllen und zum Salat mit einem frischen Joghurdressing reichen.

Tipp:

Ohne Knoblauch schmeckt das Topping auch sehr lecker zum Joghurdessert oder zur Quarkspeise.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 20 g

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
103 kcal	5,7 g	8,9 g	2,3 g	102 mg