

## Ess-Kult-Tour Rezept: Geröstete Mandeln



### Zutaten

200 g Mandeln  
1 Ei (nur das Eiweiß wird benötigt)  
½ Teelöffel grobes Salz

vegetarisch

### Arbeitsgeräte

Backpapier  
Mixer mit Schaumschlägern  
Backblech  
Mixtopf

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 170°C vorheizen
2. Die Mandeln auf einem Backblech verteilen und 20 Minuten im vorgeheizten Ofen rösten lassen
3. Währenddessen das Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen
4. Die noch warmen gerösteten Mandeln mit dem Eischnee vermengen und wieder auf das Backpapier geben und gut verteilen

5. Für 5 Minuten wieder in den Ofen schieben, bis die Eischnee-Mandeln getrocknet sind
6. Die abgekühlten gesalzene Mandeln können – wenn sie luftdicht verpackt, z.B. in einem Glas mit Schraubverschluss – aufbewahrt werden, lauwarm schmecken sie aber auch

*Tipp: Wichtig ist nur frisches Eigelb zu verwenden, um die Gefahr einer Salmonelleninfektion zu minimieren*

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücfragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)