

חטיף אגוזים קלויים

2/3 כוס אגוזי קשיו או שקדים

2/3 כוס אגוזי מלך

2/3 כוס אגוזי פקאן

לערבב בנפרד:

1/2 כפית כמון

1/2 כפית פלפל שחור

1/2 כפית מלח

מעט מאוד פלפל קאיין או פפריקה חריפה

לקלות כמה דקות על הכיריים בחום גבוהה יחסית. להיזהר לא לשרוף אותם – לערבב כל דקה עד ששחומים מעט. להסיר מן כיריים ולהוסיף כף שמן זית.

להוסיף את תערובת התבלינים לאגוזים שבמחבת, לערבב ולהגיש.

בבריאות,

מ'נד

Roasted Nut Snack

2/3 cup of cashews or almonds

2/3 cup walnuts

2/3 cup pecans

Mix separately:

1/2 teaspoon cumin

1/2 teaspoon black pepper

1/2 teaspoon salt

Very little cayenne pepper or hot paprika

Toast for a few minutes in a frying pan on the stove top on a relatively high flame. Watch that they don't burn – keep shaking the pan around every minute or so until lightly browned. Remove from the stove and add a tablespoon of olive oil.

Add the spice mix to the nuts in the pan, mix and serve.

In health,
Mindy