



NEUE WEGE FINDEN – ANKOMMEN IM LEBEN

Andrea Brockmann Heilpraktikerin und Coach

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und KALUA –Intensiv-Coaching

Gewürzte Nussmischung:

100 g Zucker mit
½ Teelöffel gem. Zimt
¼ Teelöffel gem. Gewürznelke
¼ Teelöffel gem. Piment
¼ Teelöffel gem. Ingwer
¼ Teelöffel geriebene Muskatnuss mischen

½ Teelöffel Salz (auf Wunsch) dazu.

1 Eiklar mit
2 Esslöffel Wasser verrühren, die Gewürze dazu geben und mit

1 Kilogramm gemischte Nüsse verrühren bis jede Nuss mit der
Gewürzmischung überzogen ist.

2 Backbleche mit Backpapier auslegen und jeweils die Hälfte der Nüsse
darauf verteilen. Die Nüsse sollten sich möglichst nicht berühren.

Ca. 40 Minuten bei 135 °C backen oder bis die Nüsse knusprig und
goldbraun sind.

Abkühlen lassen und in einem luftdichten Gefäß lagern.

(aus Dr. Bharat B. Aggarwal: Heilende Gewürze)