

## notenkrokant

aantal personen: 8 à 10 porties  
calorieën per maaltijd: 184 kcal/30gr.



### ingrediënten

- 125 g hazelnoten
- 125 g walnoten
- 2 eetlepels zonnebloempitten
- 2 eetlepels lijnzaad
- 2 eetlepels honing
- bakpapier



### bereiding

Verwarm de oven voor op 160°C.

Hak de noten grof.

Meng de noten met de zaden en de honing en verdeel over een bakplaat die je met bakpapier hebt bekleed.

Zet het geheel 15 minuten in de oven tot de noten krokant zijn.

Laat afkoelen en bewaar in een goed afgesloten potje.

### inspiratie

Puur gezond: *Notenkrokant*. Geraadpleegd via [www.puurgezond.nl/eet/notenkrokant/](http://www.puurgezond.nl/eet/notenkrokant/)