

# Kross und salzig – Shoyukerne



## Zutaten

1 kleine Packung  
Sonnenblumenkerne  
Shoyu oder Tamari

## Zubereitung:

In einer trockenen Pfanne Sonnenblumenkerne rösten, bis sie etwas Farbe angenommen haben.

Die Pfanne vom Herd nehmen und die Kerne mit Shoyu ablöschen.

Nun auf kleiner Flamme die Pfanne wieder auf den Herd stellen, und die Kerne unter häufigem Wenden trocknen.

Wenn die Kerne getrocknet sind, das dauert nur ein paar Minuten, auf einem großen Teller abkühlen lassen und dann in ein Glas geben.

*Wie alle Nüsse und Samen wirken Sonnenblumenkerne positiv auf die Nieren und das Wasser-Element. Ebenso hat die Sojasauce durch den salzigen Geschmack eine positive Wirkrichtung. Kross, salzig und Nervennahrung...passt alles.*