



Ξηροί καρποί με εσπρέσο

40'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος
Ψησίματος

10

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 150°C, στον αέρα.
- Καλύπτουμε με απλή λαδόκολλα ή λαδόκολλα σιλικόνης ένα [ταψί](#) 30x40 εκ.
- Σε ένα [κατσαρολάκι](#) ζεσταίνουμε, σε μέτρια φωτιά, το σιρόπι σφενδάμου με το λάδι καρύδας και τον στιγμιαίο καφέ μέχρι να λιώσει το λάδι και να αναμειχθούν τα υλικά.
- Σε ένα [μπολ](#) ανακατεύουμε τα αμύγδαλα, τα κάσιους, τα πεκάν, τον ηλιόσπορο και το αλάτι.
- Τα απλώνουμε στο ταψί, τα περιχύνουμε με το υγρό μείγμα και τα ανακατεύουμε με μια ξύλινη [κουτάλα](#) ώστε να πάει παντού.
- Ψήνουμε τους ξηρούς καρπούς για 8 λεπτά, τους ανακατεύουμε ξανά και τους ψήνουμε για άλλα 5 λεπτά, μέχρι να χρυσαφίσουν και να καραμελώσουν.
- Βγάζουμε το ταψί από τον φούρνο και αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει.
- Στη συνέχεια, το σπάμε με τα [χέρια](#) (αν υπάρχουν μεγάλα συσσωματώματα) και μοιράζουμε σε [βαζάκια](#).

Tip

Διατηρούνται για περίπου δύο εβδομάδες κλεισμένοι αεροστεγώς σε μπολ ή βάζο σε θερμοκρασία δωματίου.

Συστατικά

- 270 γρ. σιρόπι σφενδάμου
- 70 γρ. λάδι καρύδας
- 3 κ.γ. καφέ, στιγμιαίο, σε σκόνη
- 140 γρ. αμύγδαλα, ωμά, με ή χωρίς φλούδα
- 140 γρ. κάσιους
- 110 γρ. πεκάν
- 140 γρ. ηλιόσπορο
- 1/2 κ.γ. αλάτι, προαιρετικά

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

427 Θερμίδες (kcal)	31.0 Λιπαρά (γρ.)	5.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	24.0 Υδατ/κες (γρ.)
21%	44%	27%	9%
18.0 Σάκχαρα (γρ.)	11.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.26 Αλάτι (γρ.)
20%	22%	17%	4%