



Γλυκά ψητά αμύγδαλα & καρύδια με κανέλα

Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 20 λεπτά

Υλικά:

- 150 γρ. ωμά αμύγδαλα
- 100 γρ. καρυδόπιχα
- 1 κ.σ. λάδι καρύδας, λιωμένο ή ελαιόλαδο
- 40 γρ. μαύρη ζάχαρη
- $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ κ.γλ. κανέλα
- $\frac{1}{4}$ κ.γλ. αλάτι
- 30 γρ. maple syrup ή σιρόπι αγαύης

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Βάζουμε τους ξηρούς καρπούς σε ταψί περασμένο με λαδόκολλα (σε μία στρώση) και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 175°C στον αέρα, για 8 λεπτά. Βγάζουμε από τον φούρνο χωρίς να τον κλείσουμε.

2) Σε μπολ ανακατεύουμε το λάδι, τη ζάχαρη, την κανέλα, το αλάτι και το maple syrup. Προσθέτουμε τους ξηρούς καρπούς, ανακατεύουμε απαλά να καλυφθούν από το μείγμα και απλώνουμε πάλι στο ταψί.

3) Ψήνουμε στην ίδια θερμοκρασία για 12 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα. Αφήνουμε να κρυώσουν σε θερμοκρασία δωματίου και τα ανακατεύουμε σπάζοντάς να, να μην κολλήσουν μεταξύ τους.

Φυλάσσουμε σε αεροστεγές δοχείο σε θερμοκρασία δωματίου για 10 μέρες.