KOCHE MIT UNS

Nüsse und Samen Teil 5





NÜSSE & SAMEN BY KRÄUTERDEALER

VIELFALT GENIESSEN

NÜSSE

Cashewkerne

Walnuss

Haselnüsse

Macadamia

Mandeln

Pecannnüsse

Pistazien

SAMEN

Leinsamen

Sonnenblumen-

kerne

Kürbiskerne

Chiasamen

Basilikumsamen

Hanfsamen

Sesam



GUT FÜR

enthält viel gute Fette enthält viel Ballaststoffe Super-Eiweißlieferant unterstützt dich beim Abnehmen

REZEPTINSPIRATIONEN

- Nüsse pur essen
- Cashew-Labneh
- geröstete Sonnenblumenkerne mit Leinsamen

Probiere unbedingt mal das

Cashew-Labneh

und

die gerösteten Sonnenblumenkerne.

Alle Nüsse und Samen passen gut zu Salaten und Müsli, Porridge und dergleichen.

Ganz abgesehen davon sind ja Nüsse perfekt geeignet um pur gegessen zu werden.

Übergewichtige Menschen leiden oft an Bluthochdruck, der teilweise medikamentös behandelt wird. Sieh dir UNBEDINGT die gerösteten Sonnenblumenkerne und die Tipps dazu an! Bei Unsicherheit und Fragen, nicht zögern, gleich melden.



CASHEW- LABNEH

- 100 g Cashewkerne
- 4 Stunden in Wasser eingeweicht
 - 2 EL Zitronensaft
 - 70 ml Wasser
 - 1/2 TL Hefeflocken
 - Salz
 - I EL Pistazienkerne zur Garnierung, also kein Muss

Cashewkerne 4 Stunden in Wasser einweichen.

Wasser abgiesen.

Alles außer die Pistazienkerne zu einer cremigen Masse pürieren/mixen.

Mit Pistazien garnieren.

Tipp:

Auch als Brotaufstrich verwendbar.

Tipp:

Passt gut als Dip zu: Feigen Orangen Salat mit Feigen oder Orangen Brot



GERÖSTETE SONNENBLUMENKERNE mit Leinsamen

7utaten

- 3 EL Sonnenblumenkerne
- optional: I EL Leinsamen

Tipp:

Leinsamen sind ja unfassbar gesund. Sie enthalten besonders viel der gesunden Omega3 Fette und sind gleichzeitig eiweißreich und ballaststoffreich.

Studien zeigten, einen sehr starke blutdrucksenkenden Effekt.

(Für viele Übergewichtige kann das lebensverlängernd sein, denn Bluthochdruck ist weltweit Risikofaktor Nr. I für einen frühzeitigen Tod)



Nimm einen unbeschichteten Topf und erhitze ihn. 3 EL Sonnenblumenkerne hineingeben und den Herd ausschalten, die restliche Hitze ist ausreichend.

Sonnenblumenkerne im Topf schwenken, sodass sie nicht schwarz werden. Sie sind fertig wenn sie eine leichte Bräunung haben. Nach ca. I Minute.

In eine Schüssel geben und mit den Leinsamen vermischen und genießen. Pur, auf dem Salat, Im Müsli, ...

Die Leinsamen nicht mit in den Topf geben.

Tipp:

SEHR gut kauen. Die Leinsamen entfalten erst dann ihre positive Wirkung so richtig, wenn sie aufgebrochen werden. Das geht auch mit einem Mixer innerhalb von wenigen Sekunden sehr gut.

Geschrotete Leinsamen zu kaufen können wir nicht empfehlen, weil sie nach dem Schroten zeitnah gegessen werden sollten.

