

Wusstest du schon?

Nüsse sind nicht nur ein köstlicher Snack, sondern auch echte Nährstoffwunder. Sie liefern wichtige Vitamine, Mineralstoffe, gesunde Fette und pflanzliches Eiweiß, die unsere Gesundheit auf vielfältige Weise unterstützen. In unserer Warenkunde stellen wir Ihnen vier beliebte Nusssorten vor und zeigen, warum sie nicht nur lecker, sondern auch wertvoll für eine ausgewogene Ernährung sind.

Mandeln



Mandeln sind reich an Vitamin E, Magnesium und ungesättigten Fettsäuren, die das Herz unterstützen. Sie liefern wertvolle Ballaststoffe und sind gut für die Verdauung. Mandeln eignen sich hervorragend als Snack oder in Backwaren.

Walnüsse



Walnüsse enthalten viele Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien, die das Gehirn und das Herz schützen. Sie helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und haben entzündungshemmende Eigenschaften. Ideal für Salate oder als gesunder Snack.

Haselnüsse



Haselnüsse sind reich an Vitamin E und gesunden Fetten, die das Herz und die Haut unterstützen. Sie fördern die Herzgesundheit und wirken entzündungshemmend. Besonders beliebt in Schokolade, Gebäck oder geröstet als Snack.

Cashewkerne



Cashews bieten viel Eiweiß, Magnesium und Zink, die das Immunsystem stärken. Sie haben einen milden, cremigen Geschmack und enthalten weniger Fett als andere Nüsse. Sie sind vielseitig verwendbar, z.B. in Currys oder als Snack.

Nussbrot REZEPT

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 165 °C Umluft vorheizen. Die Hefe zusammen mit dem Zucker und dem warmen Wasser in eine Rührschüssel geben und auflösen.
- 2 Salz, Mehl und Nüsse hineingeben und zu einem Teig verkneten. Anschließend den Teig für ca. 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.
- 3 Den Teig nochmals durchkneten und in einer gebutterten Form für 45 Minuten auf mittlerer Schiene backen.
- 4 Sobald das Brot fertig gebacken ist, dieses aus der Kastenform lösen und auskühlen lassen. Das nun lauwarme Brot mit etwas Butter, Salz und Pfeffer genießen.

ZUTATEN

Für den Brotteig:
 1/2 Hefewürfel
 1 EL Zucker
 300 ml Wasser, lauwarm
 1 EL Salz
 500 g Vollkorn-Weizenmehl
 100 g Walnuss, gehackt
 100 g Haselnuss, gehackt

