START YOUR DAY RIGHT:
FRÜHSTÜCKEN MIT KINDERN

RAN AN DEN KOCHLÖFFEL:
KOCHEN MIT DEN KLEINSTEN

BACKE, BACKE KUCHEN & CO.:
BACKSPAß FÜR DIE GANZE FAMILIE

California WALNUTS

KLEINE CHEFS GANZ GROß:

Kochen mit Kindern und kalifornischen Walnüssen

KLEIN UND FEIN: SCHNELLE
SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH

CHEERS & PROST: ZUM ANSTOßEN
FÜR KLEIN & GROß

KLEINE CHEFS GANZ GROß
– Kochen mit Kindern und kalifornischen Walnüssen

Liebe Walnuss-Freunde,

bei Kochen und Backen mit Kindern mag manch einer an eine fliegende Mehltüte oder an Chaos in der Küche denken. Doch es ist so viel mehr: Eine ausgewogene Ernährung ist schon in frühen Jahren wichtig. Von klein auf können sich so Verhaltens- und Essensweisen formen, die einen das ganze Leben lang begleiten – und was könnte mehr Spaß machen, als gemeinsam Pasta, Kuchen und Co. zuzubereiten? Also nichts wie ran an die Kochlöffel!

Milchreis begeistert Jung und Alt und ist ein absolutes Highlight in jedem Speiseplan: Der laktosefreie Milchreis mit kalifornischen Walnüssen ist perfekt für den Start in den Tag mit der ganzen Familie. Wer es lieber herzhaft mag, greift zu den vegetarischen Walnuss-BBQ Miniburger – die bunt belegten Brötchen mit Walnuss-Patty lassen alle Kinderherzen höherschlagen. Wenn es mal ein schneller Snack für zwischendurch sein soll, sind die Walnuss-Käsebrötchen ein Hit in Spielpausen.

Für die süßen Schleckermäuse gibt es schokoladige Walnuss Brownies. Es gibt etwas zum Feiern? Mit dem Bananen-Walnuss-Shake können Klein& Groß anstoßen!

Schon gewusst? Walnüsse sind kleine Kraftpakete voller wertvoller Nährstoffe. Schon eine Handvoll Walnüsse (30g) täglich kann dank des hohen Gehalts an pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren die Herzgesundheit unterstützen. Außerdem können Walnüsse dank ihrer Nährstoffe dabei helfen, sich länger satt zu fühlen.
Mehr Ideen für Deinen perfekten Familientag in der Küche findest Du in unserem Rezept-E-Book. Es warten tolle und vielseitige Rezeptideen für klein und groß!

Euer Team der kalifornischen Walnüsse

NICHT VERGESSEN:
jeden Tag eine Handvoll Walnüsse

NATÜRLICH

Kalifornische Walnüsse sind ein **Naturprodukt** und enthalten keine Zusatzstoffe. Frisch vom Baum geerntet und geknackt, können sie direkt aus der Tüte verzehrt werden. Sie eignen sich daher ganz wunderbar als praktischer und smarter Snack, der ganz einfach überall hin mitgenommen werden kann. Und ganz nebenbei bekämpfen sie auch den kleinen Hunger zwischendurch.

LECKER

Kalifornische Walnüsse sind einfach nur **lecker**. Sie haben einen milden Geschmack, der sowohl zu Süßem als auch zu Herzhaftem passt. Ob pur oder geröstet, Walnüsse geben jedem Gericht die extra Portion Crunch und Geschmack. Ihre fleischartige Textur macht sie auch ideal für die Verwendung als Fleischersatz wie zum Beispiel für Hackfleisch. Kurzum: Walnüsse machen einfach alles besser.

VIELSEITIG

Kalifornische Walnüsse sind unheimlich **vielseitig**. Es gibt schier unendlich viele Möglichkeiten, sie in den täglichen Speiseplan zu integrieren. Ob gemahlen oder gehackt in ein Pesto, einen Dip oder einen Kuchen gemischt, als Topping über Pasta und Salate gestreut oder als pikant-herzhafter oder zimtig-süßer Snack für zwischendurch, Walnüsse als unkomplizierte Zutat beim Kochen und Backen zu bringen easy und schnell Varianz in die Küche.

FRÜHSTÜCK

Laktosefreier Milchreis mit kalifornischen Walnüssen 7

Kakao-Walnuss-Bowl 8

Overnight Oats mit Buchweizen und Walnüssen 9

Vollkorn-Walnuss-Bagel mit Kräuterfrischkäse und Feigen 10

Walnussaufstrich auf Bananen-Sandwich 12

Süßkartoffel-Toast mit kalifornischem Walnuss-Aufstrich 13

Quinoa-Porridge mit Walnüssen und Kokosmilch 14

Granolapizza mit Walnüssen 15

Walnuss-Pfannkuchen mit Erdbeeren, Walnüssen, Schokolade und Honig 16

KOCHEN MIT DEN KLEINSTEN

Vegetarische Walnuss-BBQ Miniburger 18

Pasta mit Walnuss-Soße 19

Hühnchen-Bento mit Walnüssen 20

Gefüllte Mini-Kartoffeln mit Walnüssen 22

Farfalle mit Butternusskürbis, kalifornischen Walnüssen und Grana Padano 23

Vegetarische Fleischklößchen mit kalifornischen Walnüssen 24

Pasta mit pesto und Ofengemüse 25

BACKSPAß

Aprikosen-Walnuss-Muffins 28

Buttermilch-Walnuss-Schnitten 29

Schokoladen-Walnuss-Brownies 31

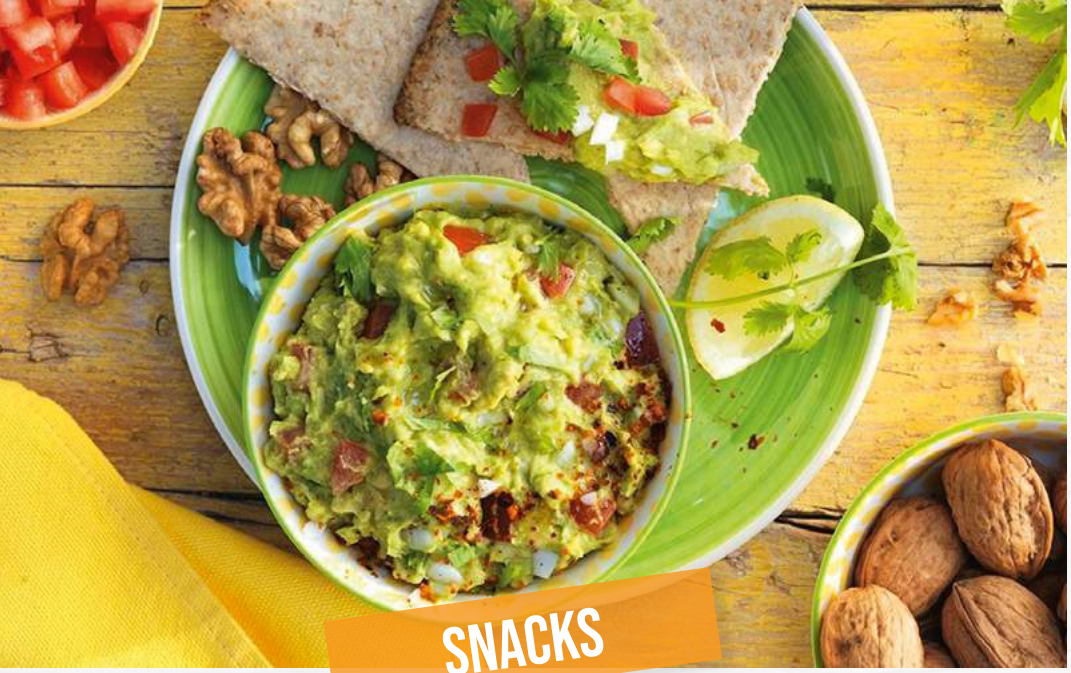
Schoko-Kirsch-Brot mit Walnüssen 32

Bananen Walnuss Zimtkuchen 33

Schwedische Walnussschnecken 34

Glutenfreier Orangen-Schoko-Tassenkuchen mit Walnüssen 36

Fruchtige Walnuss-Muffins 37



SNACKS

GETRÄNKE

Zuckerfreie Bananen-Dattel-Walnuss-Kekse 39

Knusprige Cheddar-Walnuss-Cracker 40

Walnuss-Mais-Muffins 41

Herzhafte Waffeln mit Walnussmilch und Cheddar 42

Walnuss-Käsebrötchen 43

Walnuss-Honig-Frischkäse 44

Walnuss-Nachos mit Guacamole 45

Walnuss-Reis-Drink 48

„Karottenkuchen“ - Smoothie mit Walnüssen 49

Bananen Smoothie 50

Gute-Laune-Smoothie 51

Tropischer Walnuss Smoothie 52

Bananen-Walnuss-Shake 53

Erdbeer-Power-Drink 54

START YOUR DAY RIGHT: FRÜHSTÜCKEN MIT KINDERN

Aufbewahrung

Damit Walnüsse lange frisch und knackig bleiben, sollten sie kühl, dunkel und trocken gelagert werden. Eine geöffnete Tüte sollte möglichst luftdicht verpackt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Werden sie erst später verzehrt, ist sogar die Aufbewahrung im Gefrierschrank zu empfehlen.

LAKTOSEFREIER MILCHREIS MIT KALIFORNISCHEN WALNÜSSEN

NÄHRWERTANGABEN
PRO 100 G CA.:

Energie	534 kcal
Eiweiß	10,1 g
Kohlenhydrate	38,2 g
Fett	39,0 g
Davon gesättigte Fettsäuren	3,72 g
ungesättigte Fettsäuren	35,06 g

ZUTATEN
FÜR 8 PORTIONEN

FÜR DEN MILCHREIS

200 g	Arborio-, Kurzkorn- oder Mittelkornreis
410 ml	Wasser (je nach Reissorte)
1/2 TL	Salz
50 g	Zucker
1/2 TL	Zimt
1/4 TL	Muskatnuss
1	Zitrone, die fein geriebene Schale
30 g	gehackte kalifornische Walnüsse, geröstet
Optional:	Frisches Obst zum Garnieren

KALIFORNISCHE WALNUSSMILCH

200 g	kalifornische Walnüsse, geröstet
470 ml	Wasser
1 EL	Honig
1 TL	Vanille

KALIFORNISCHE WALNUSSSAHNE

200 g	kalifornische Walnüsse
240 ml	Wasser
2 EL	Zucker

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 45 MINUTEN INKL. KOCHZEIT

1. Für die Zubereitung des Milchreises den Reis nach Packungsanweisung in Wasser und mit Salz bissfest kochen.

2. Während der Reis kocht, die kalifornische Walnussmilch zubereiten. Dafür alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis sie glatt sind.

3. Für die Walnusssahne alle Zutaten in einen kleinen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und pürieren, bis die Masse dick und cremig ist, dabei die Seiten des Mixers nach Bedarf abkratzen.

4. Nach Bedarf restliches Kochwasser des Reises abschütten. Die Walnussmilch in den gekochten Reis einrühren und Zucker, Zimt und Muskatnuss hinzufügen. Bei mittlerer bis niedriger Hitze 15 bis 20 Minuten kochen, bis die Masse eingedickt und cremig ist. Zitronenschale und ¼ der Walnusssahne einrühren.

5. Warm oder gekühlt mit Klecksen der restlichen Walnusssahne servieren und mit Walnüssen dekorieren.

KAKAO-WALNUSS-BOWL

ZUTATEN
FÜR 2 PORTIONEN

500 g	Soja-Joghurt
2 EL	Kakaopulver, entölt
2 EL	Chiasamen
1 TL	Zucker
30 g	kalifornische Walnüsse
6	Erdbeeren
50 g	Kuvertüre, weiß

NÄHRWERTANGABEN
PRO 100 G CA.:

Energie	462 kcal
Eiweiß	17,2 g
Kohlenhydrate	28,3 g
Fett	29,9 g
Davon gesättigte Fettsäuren	8,4 g
ungesättigte Fettsäuren	21,5 g

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 10 MINUTEN

1. Das Kakaopulver mit dem Soja-Joghurt verrühren. (Optional: Sollte die Kakao-Soja-Joghurt-Mischung zu bitter sein, Zucker oder Süßstoff hinzugeben.)
2. Chiasamen hinzugeben und gut vermengen.
3. Mischung in kleine Schalen füllen und für mindestens vier Stunden kaltstellen.
4. Weiße Kuvertüre über einem Wasserbad langsam schmelzen lassen. Walnüsse zur Hälfte in die geschmolzene Schokolade tunken und auf einem Gitter auskühlen lassen.
5. Erdbeeren waschen und in kleine Stücke schneiden.
6. Die kalte Kakao-Soja-Joghurt-Mischung mit den schokolierten Walnüssen und Erdbeeren garnieren.

OVERNIGHT OATS MIT BUCHWEIZEN UND WALNÜSSEN

ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN

100 g	Buchweizen
100 g	Haferflocken
100 g	Walnüsse
5 EL	Orangensaft
200 g	griechischer Joghurt, natur
1 TL	Zimt
4 TL	Honig
	gemischte Beeren und gehackte Walnüsse als Topping

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	434 kcal/1820 kJ
Eiweiß	12 g
Kohlenhydrate	41 g
Fett	25 g
Davon gesättigte Fettsäuren	5 g
ungesättigte Fettsäuren	20 g

ZUBEREITUNGSZEIT
10 MIN + 1 NACHT WARTEZEIT

1. Buchweizen, Haferflocken und Walnüsse jeweils in eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken. Alles abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2. Am nächsten Morgen alle drei Grundzutaten in ein Sieb geben und das überschüssige Wasser abspülen. Die abgespülten Körner und Nüsse in eine Schüssel geben.

3. Körner-Walnuss-Mischung mit Orangensaft, Honig, Zimt vermengen und gut durchrühren. (Tipp: Wer es feiner mag, gibt die Mischung kurz in einen Mixer.)

4. Körner-Walnuss-Mischung mit Joghurt verrühren und in hübsche Gläser oder kleine Frühstücksschalen füllen, je nach Vorlieben und Geschmack mit frischen Früchten und gehackten Walnüssen bestreuen.

VOLLKORN WALNUSS BAGEL MIT KRÄUTERFRISCHKÄSE UND FEIGEN

1/2

ZUTATEN
FÜR 6 PERSONEN

300 g	Dinkelvollkornmehl
100 g	kalifornische Walnüsse, fein gemahlen
1	Würfel Hefe
20 g	brauner Zucker
1 Prise	Salz
150 ml	Milch
30 ml	Raps oder Walnussöl
2	Eier
	Haferflocken, gehackte Walnüsse zum Bestreuen
200 g	Frischkäse
	Frische Kräuter nach Wahl (z.B. Petersilie, Dill, Thymian)
	Salz & Pfeffer
4	Feigen

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 90 MIN + 75 MIN WARTEZEIT

1. Milch lauwarm erhitzen. Hefe hineinbröseln und Zucker zugeben. Solange rühren, bis sich alles aufgelöst hat. Ein Ei trennen und das Eiweiß beiseite stellen. Ein ganzes Ei und ein Eigelb zum Hefemilch-Gemisch geben und verquirlen. Mehl, Öl, gemahlene Walnüsse und Salz hinzugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Ofen auf 200° C (Umluft) vorheizen.

2. Teig in eine große Schüssel geben und zugedeckt an einem warmen Ort für circa 45 Minuten gehen lassen, bis der Teig ungefähr das doppelte Volumen hat.

3. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 6 gleichgroße Stücke teilen. Zu Kugeln formen, etwas platt drücken und mithilfe eines Kochlöffelstiels in der Mitte Löcher formen (evtl. noch mit dem Finger etwas vergrößern) und nochmals für circa 10 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

VOLLKORN WALNUSS BAGEL MIT KRÄUTERFRISCHKÄSE UND FEIGEN

2/2

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	526 kcal/2200 kJ
Eiweiß	18 g
Kohlenhydrate	43 g
Fett	32 g
Davon gesättigte Fettsäuren	9 g
ungesättigte Fettsäuren	23 g

4. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, etwas Zucker hinzugeben. Nun nacheinander die Teigringe je Seite für 1 Minute darin blanchieren. So können die Bagels nachher im Ofen gleichmäßig aufgehen.

5. Die Teigringe mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Mit dem Eiweiß bepinseln und mit gehackten Walnüssen und Haferflocken bestreuen.

6. Die Bagels in den Ofen schieben und bei 200° C Umluft 20 Minuten goldbraun backen.

7. Für die Füllung den Frischkäse mit etwas Wasser und den ausgewählten Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

8. Frisch gebackene Bagels aufschneiden, großzügig mit Frischkäse bestreichen und mit aufgeschnittenen Feigen belegen.

WALNUSSAUFSTRICH AUF BANANEN-SANDWICH

ZUTATEN
FÜR 1 PORTION

500 g	kalifornische Walnüsse
3 EL	Honig
	Salz
2	Scheiben getoastetes Brot
1	Banane
	Zimt

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION/STK:

Energie	274 kcal
Eiweiß	4,98 g
Kohlenhydrate	21,8 g
Fett	18 g
Davon gesättigte Fettsäuren	1,75 g
ungesättigte Fettsäuren	16,25 g

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 25 MINUTEN

1. Für den Basis-Aufstrich: 500 g kalifornische Walnüsse mit 3 TL Honig oder Ahornsirup beträufeln. Eine Prise Salz hinzufügen und die Walnüsse im vorgeheizten Backofen bei 170° C für 15 Minuten rösten. Auskühlen lassen und in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einer cremigen Paste vermahlen.

2. Getoastetes Brot mit der Walnussaufstrich bestreichen.

3. Banane mit einer Gabel zerdrücken, auf dem Brot verstreichen und mit Zimt bestreuen.

SÜßKARTOFFEL-TOAST MIT KALIFORNISCHEM WALNUSS-AUFSTRICH

ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN

100 g	Kalifornische Walnüsse, geröstet
1 TL	Ingwer, eingelegt in Zuckersirup (Stem-Ingwer)
30 ml	Agavendicksaft
20 ml	Wasser
1	Süßkartoffel, groß
	Obst als Topping (z.B. Bananen, Blaubeeren, Granatäpfel oder Erdbeeren)

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION/STK:

Energie	274 kcal
Eiweiß	4,98 g
Kohlenhydrate	21,8 g
Fett	18 g
Davon gesättigte Fettsäuren	1,75 g
ungesättigte Fettsäuren	16,25 g

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 10 MINUTEN

1. Die kalifornischen Walnüsse mit Stem-Ingwer, Agavendicksaft und Wasser in eine Küchenmaschine geben und miteinander vermengen bis eine glatte Masse entsteht.

2. Die Süßkartoffel in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Die Süßkartoffelscheiben auf höchster Stufe toasten bis die Scheiben goldbraun und weich sind.

3. Anschließend die Walnussmischung auf die Süßkartoffelscheiben geben und nach Belieben mit Obst garnieren.

QUINOA-PORRIDGE MIT WALNÜSSEN UND KOKOSMILCH

ZUTATEN
FÜR 1 PORTION

170 g	heller Quinoa, gründlich gewaschen
375 ml	Kokosmilch
125 ml	Wasser, plus zzgl. 30 ml Wasser
1 TL	Vanilleextrakt
1/2 TL	Zimt, gemahlen
15 ml	Honig
15 g	Haferflocken
150 g	Kalifornische Walnüsse
10 g	Chiasamen
10 g	Zucker
240 ml	Milch (1,5 % Fett) zum Anrichten
	Erdbeeren

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION/STK:

Energie	535 kcal/ 2240 kJ
Eiweiß	15,0 g
Kohlenhydrate	47,9 g
Fett	31,5 g
Davon gesättigte Fettsäuren	3,81 g
ungesättigte Fettsäuren	27,69 g

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 10 MINUTEN

1. Quinoa, 250 ml Kokosmilch, 125 ml Wasser, Vanilleextrakt und Zimt in einen Topf geben und die Mischung bei starker Hitze aufkochen.
2. Nun den Topf mit einem Deckel versehen und bei niedriger Temperatur so lange köcheln lassen, bis der größte Teil der Flüssigkeit eingekocht und der Quinoa gar ist, die Kochzeit beträgt etwa 12 Minuten.
3. Vom Herd nehmen und den Honig, sowie die Haferflocken und die restliche Kokosmilch untermischen.
4. Dann den noch heißen Quinoa in Schüsseln anrichten.
5. Mit Erdbeeren und Walnüssen garnieren und warm servieren.

GRANOLAPIZZA MIT WALNÜSSEN

ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DAS GRANOLA

2 EL	Rapsöl
60 ml	brauner Reissirup
60 g	kalifornische Walnüsse, grob gehackt
3 EL	Leinsamen gemahlen
2 EL	Kürbiskerne
120 g	Haferflocken

FÜR DAS TOPPING

300 g	griechischer Joghurt
150 g	Blaubeeren
70 g	Brombeeren
60 g	kalifornische Walnüsse, gehackt
2 EL	Honig

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	614 kcal
Eiweiß	15,3 g
Kohlenhydrate	41,7 g
Fett	41 g
Davon gesättigte Fettsäuren	8,5 g
ungesättigte Fettsäuren	32,5 g

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 20 MINUTEN BACKZEIT

1. Den Ofen auf 170°C (Umluft: 150°C, Gas: Stufe 2) vorheizen und eine Springform (Durchmesser 23 cm) mit Backpapier auslegen.

2. Das Rapsöl und den braunen Reissirup miteinander vermischen.

3. Die kalifornischen Walnüsse, Leinsamen, Kürbiskerne und Haferflocken in einer Rührschüssel vermengen und die Reissirupmischung gleichmäßig unterrühren. Die Masse in die Springform geben und mit der Rückseite eines Löffels flachdrücken. Im Ofen für ca. 20 Minuten backen bis das Gebäck goldbraun ist und vollständig auskühlen lassen.

4. Joghurt, Beeren und Walnüsse vermischen und das Granola damit toppen. Vor dem Servieren mit Honig beträufeln.

WALNUSS-PFANNKUCHEN MIT ERDBEEREN, WALNÜSSEN, SCHOKOLADE UND HONIG

ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DEN TEIG

2	Eier
100 g	gemahlene Haferflocken
50 g	gemahlene kalifornische Walnüsse
150 g	Magerquark
2 EL	Xucker light oder ein anderes Süßungsmittel
150 ml	Mineralwasser
1 EL	Kokosöl zum Braten
1 Prise	Salz

TOPPINGS NACH BELIEBEN

Frische Erdbeeren
Schokoraspeln (Zartbitter/Vollmilch)
Walnusshälften aus Kalifornien
Honig oder anderen Sirup

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	405 kcal
Eiweiß	16,3 g
Kohlenhydrate	17,3 g
Fett	16,5 g
Davon gesättigte Fettsäuren	4,6 g
ungesättigte Fettsäuren	11,9 g

ZUBEREITUNG

1. Die gemahlenen Haferflocken, die gemahlenen Walnüsse und den Magerquark mit dem Mineralwasser in eine Schüssel geben. Dann die Eier aufschlagen und hinzugeben. Xucker Llght und eine Prise Salz dazugeben. Anschließend das Ganze mit dem Pürierstab pürieren. Die Konsistenz sollte dickflüssig sein. Lässt sich nicht alles vermischen, noch einen Schuss Mineralwasser dazugeben und erneut durchmixen.

2. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze auf dem Herd langsam erwärmen lassen. Anschließend 1 EL Kokosöl dazugeben.

3. Mit einer Suppenkelle einen Klecks Teig in die Pfanne geben und dann so lange ausbacken, bis der Rand goldbraun wird. Dann sind die Pancakes zum Wenden bereit. Wenden und nach weiteren 30-60 Sekunden aus der Pfanne nehmen.

4. Zum Abschluss die leckeren Pancakes auf einem Teller aufeinander stapeln und mit den Toppings anrichten – fertig ist die leckere Mahlzeit!

RAN AN DEN KOCHLÖFFEL: KOCHEN MIT DEN KLEINSTEN

Nährstoffquelle

Walnüsse sind richtige kleine Kraftpakete: Sie sind vollgepackt mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren und vielen weiteren Vitaminen und Mineralien. Schon eine Handvoll am Tag hilft dabei, die Elastizität der Blutgefäße zu verbessern und wirkt sich dadurch positiv auf unser Herz-Kreislauf-System aus. Das bestätigt übrigens auch die EU*.

*https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/ALL/?uri=OJ%3AL%3A2012%3A136%3ATOC

VEGETARISCHE WALNUSS-BBQ MINIBURGER

ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE WALNUSS-FÜLLUNG

160 g	kalifornische Walnüsse
60 g	weiße Zwiebel, gehackt
60 g	Blumenkohl, gehackt
60 g	Karotten, geraspelt
2 EL	Olivenöl
2 EL	Weißweinessig
1 1/2 TL	Paprikapulver
1 1/2 TL	getrockneter Thymian
1 TL	getrockneter Majoran
3/4 TL	Salz
4	Knoblauchzehen, fein gehackt
120 g	weiße Bohnen, abgegossen und abgewaschen

FÜR DIE BURGER

4 EL	Barbecue-Sauce
4 Blatt	Kopfsalat
2	Tomaten, in Scheiben
1	rote Zwiebel, dünn geschnitten
8	kleine Brötchen, halbiert
4 EL	Cheddar, gerieben

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 10 MINUTEN

1. Alle Zutaten für die Walnuss-Füllung in die Küchenmaschine geben und die Zutaten zerkleinern, bis die Konsistenz angebratenem Hackfleisch ähnelt.

2. Die Walnuss-Füllung und die Barbecue Sauce in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren. Die Mischung auf höchster Stufe 30 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen. Alternativ bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erwärmen.

3. Die untere Brötchenhälfte mit Kopfsalat, Tomaten und der Zwiebel belegen. Die heiße Walnussmischung und den geriebenen Käse darauf geben. Die andere Brötchenhälfte darauflegen und servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	641 kcal
Eiweiß	18,8 g
Kohlenhydrate	38,9 g
Fett	44,2 g
Davon gesättigte Fettsäuren	10 g
ungesättigte Fettsäuren	34,2 g

PASTA MIT WALNUSS-SOßE

ZUTATEN
FÜR 1 PORTION

500 g	kalifornische Walnüsse
80 g	Farfalle oder andere Pasta
130 ml	Milch
10 g	Walnüsse zur Garnitur
	getrocknete Petersilie
	Salz
	Pfeffer

TIPP:
Für Nudeln mit Pesto empfiehlt sich das Walnuss-Petersilien-Pesto anstelle des einfachen Aufstrichs. Milch durch Olivenöl ersetzen und zusammen mit dem Pesto und der Pasta gut vermengen.

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	863 kcal/ 3629 kJ
Eiweiß	56 g
Kohlenhydrate	89 g
Fett	82 g

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 25 MINUTEN

1. Walnüsse und Salz in einen Mixer oder in eine Küchenmaschine geben. Für drei bis vier Minuten vermahlen bis sich durch das enthaltene Walnussöl eine cremige Konsistenz bildet. Den fertigen Aufstrich in ein Gefäß geben und im Kühlschrank aufbewahren.
2. Farfalle in Salzwasser kochen.
3. Währenddessen Walnussaufstrich und Milch bei geringer Hitze in einer Pfanne gut verrühren. Hier kann nach Belieben mit Peccorino- oder Grana Padano Käse eine zusätzliche Würze zugefügt werden.
4. Gekochte Nudeln in die Pfanne geben und mit der Walnuss-Soße gut vermengen.
5. Nach Belieben würzen und getrocknete Petersilie und Walnüsse überstreuen.

HÜHNCHEN-BENTO MIT WALNÜSSEN

1/2

ZUTATEN
FÜR 1 PORTION

FÜR DEN HAINANESISCHEN REIS MIT HUHN

15 g	Salz
20 g	Schalotten
50 g	Zitronengras
1 kg	Reis
1 TL	Olivenöl
1 kg	Hühnchenfleisch
50 g	Kirschtomaten
2 EL	Sojasauce
20 g	süße Chilisoße

FÜR DEN SALAT MIT KALIFORNISCHEN WALNÜSSEN

30 g	kalifornische Walnüsse
50 g	Salat
30 g	Karotten
30 g	Rotkohl
30 g	Gurke
3 EL	Salatdressing
5 g	Zucker

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 40 MINUTEN

1. Für den hainanesischen Reis mit Huhn Salz, Schalotten, Ingwer und 30 g des Zitronengrases vermischen. Das Hühnchenfleisch mit der Mischung einreiben und eine halbe Stunde darin marinieren lassen. Den Reis gründlich waschen und anschließend mit Olivenöl und dem restlichen Zitronengras vermengen. 15 Minuten bei 100 Grad dämpfen. Das Fleisch auf den Reis geben und für weitere 20 Minuten dämpfen. Das Huhn anschließend in Scheiben schneiden und mit der Sauce vermischen.

2. Für den Salat die kalifornischen Walnüsse etwa 10 Minuten bei 150 Grad anrösten, bis sie knusprig sind. Salat, Karotten, Rotkohl und Gurken schneiden. Zucker zu dem Salatdressing hinzufügen. Zutaten für den Salat mit dem Dressing und den Walnüssen vermischen.

HÜHNCHEN-BENTO MIT WALNÜSSEN

2/2

FÜR DEN GEKOCHTEN BROKKOLI

500 ml	Wasser
80 g	Brokkoli
1 TL	Speiseöl
20 g	Salz

FÜR DIE GEDÄMPFTEN KANTONESISCHEN WÜRSTE

1	daumengroßes Stück Ingwer
5	kantonesische Würste

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	650 kcal/ 2.715 kJ
Eiweiß	40 g
Kohlenhydrate	80 g
Fett	18 g
Davon gesättigte Fettsäuren	6 g
ungesättigte Fettsäuren	12 g

3. Wasser aufkochen und etwas Salz hinzugeben. Nun den Brokkoli zusammen mit dem Speiseöl 2 Minuten lang kochen. Den Brokkoli anschließend abgießen und zur Seite stellen.

4. Für die gedämpften kantonesischen Würste die Würste zusammen mit dem Ingwer 10 Minuten dämpfen. Den Ingwer entfernen und die Wurst in Stücke schneiden.

5. Reis, Salat, Brokkoli und Würste dekorativ in Lunchboxes (z.B. Brotdosen) anrichten.

GEFÜLLTE MINI-KARTOFFELN MIT WALNÜSSEN

ZUTATEN
FÜR 30 PORTIONEN

15	kleine Kartoffeln (rote oder weiße Schale)
1 EL	Olivenöl
225 g	Sour Cream
100 g	zerkrümelter Gorgonzola (oder anderer Blauschimmelkäse)
130 g	kalifornische Walnüsse, gehackt und geröstet
3 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
2	Streifen gebratener, zerkrümelter Speck
1/2 TL	grobes Salz
1/2 TL	frischer Pfeffer, grob gemahlen

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	60 kcal/ 248 kJ
Eiweiß	2 g
Kohlenhydrate	2 g
Fett	5 g
Davon gesättigte Fettsäuren	1,26 g
ungesättigte Fettsäuren	3,74 g

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 25-30 MINUTEN

1. Den Backofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3, Umluft: 180 Grad) vorheizen. Kartoffeln putzen, quer halbieren und mit dem Öl in einer Schüssel vermischen. Mit der Schnittstelle nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Kartoffeln im Ofen für circa 15 Minuten backen, bis die Kartoffeln weich sind. Das Blech aus dem Ofen holen und die Kartoffeln vollständig abkühlen lassen.

2. Für die Füllung Sour Cream, Gorgonzola, Walnüsse, die Hälfte des Schnittlauchs, Speck, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel gründlich vermischen. Eine dünne Scheibe am abgerundeten Ende der Kartoffeln abschneiden und die Kartoffeln so umdrehen, dass sie auf dem schmaleren Ende sitzen. Mit einem Melonenkugelformer oder einem kleinen Löffel das Kartoffelinnere ein klein wenig aushöhlen. Die ausgelöffelte Kartoffelmasse zur Füllung geben und verrühren. Die Füllung großzügig in die ausgehöhlten Kartoffeln löffeln und die Kartoffeln auf ein Backblech setzen.

3. 10 bis 15 Minuten backen oder bis die Kartoffeln völlig gar sind und die Füllung durchgewärmt ist. Die Kartoffeln mit dem restlichen Schnittlauch garnieren und sofort servieren.

FARFALLE MIT BUTTERNUSSKÜRBIS, KALIFORNISCHEN WALNÜSSEN UND GRANA PADANO

ZUTATEN
FÜR 6 PORTIONEN

1	Butternusskürbis, (etwa 700 Gramm, geschält und in kleine Würfel geschnitten)
6 EL	Olivenöl, extra vergine grobes Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
90 g	kalifornische Walnüsse, geröstet
480 ml	Gemüsebrühe
4 EL	weißer Balsamico
1	Knoblauchzehe, gehackt
480 g	Farfalle Nudeln
12	Salbeiblätter, dünn geschnitten
30 g	glatte Petersilie
90 g	fein geriebener Grana Padano Käse

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	600 kcal/2512 kJ
Eiweiß	18 g
Kohlenhydrate	72 g
Fett	27 g
Davon gesättigte Fettsäuren	4,5 g
ungesättigte Fettsäuren	20 g

ZUBEREITUNGSZEIT
55 MIN (25 MIN VORBEREITUNG + 30 MINUTEN KOCHZEIT)

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kürbiswürfel in zwei Esslöffel Olivenöl wenden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Backblech geben. Etwa 20 Minuten backen, bis die Würfel weich sind.

2. Wenn der Kürbis fertig ist, den Ofen auf 175 Grad runterstellen und die Walnüsse auf das Blech legen. 5 bis 8 Minuten rösten, bis die Nüsse eine goldene Farbe annehmen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, anschließend grob hacken.

3. Gemüsebrühe in der Zwischenzeit bei starker Hitze in einem Topf erhitzen. Die Flüssigkeit etwa 8 bis 10 Minuten reduzieren lassen, bis etwa 120 Milliliter übrig bleiben.

4. Restliches Olivenöl in einer großen Schüssel mit Balsamico, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen und zu der Gemüsebrühe hinzufügen.

5. Einen großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, Farfalle in das Wasser geben und 10 bis 12 Minuten kochen, bis die Nudeln al dente sind.

6. Nudeln abgießen und zu Butternusskürbis, Walnüssen, Gemüsebrühe, Salbei, Petersilie und Grana Padano geben. Alle Zutaten gut vermengen, in einer Schüssel anrichten und sofort servieren.

VEGETARISCHE FLEISCHKLÖßCHEN MIT KALIFORNISCHEN WALNÜSSEN

ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN

300 g	Cannellini-Bohnen (Konserve), gespült und abgetropft
1/2	rote Paprika, geröstet und gehackt
30 g	kalifornische Walnüsse, grob gehackt
1	rote Zwiebel, fein gehackt
30 g	Parmesan-Käse, gerieben
100 g	Paniermehl
2 TL	italienische Kräutermischung
1 EL	getrocknete Tomaten, gehackt
1/2 TL	Knoblauch-Salz
1	Ei
1 EL	Olivenöl

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	280 kcal/1190 kJ
Eiweiß	13 g
Kohlenhydrate	27 g
Fett	14 g
Davon gesättigte Fettsäuren	3 g
ungesättigte Fettsäuren	11 g

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 35 MINUTEN

1. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad, Gas: Stufe 3) vorheizen und ein Backblech mit Aluminiumfolie auslegen.

2. Die Bohnen und rote Paprika zwischen einige Lagen Küchenrolle legen und trocken tupfen. In einen Mixer zusammen mit den restlichen Zutaten (bis auf das Olivenöl) geben. Alle Zutaten fein hacken. Damit der Kloßteig nicht zu matschig wird, die Masse nicht zu stark mixen.

3. Aus der Masse kleine Klößchen formen und auf das ausgelegte Backblech legen. Mit etwas Olivenöl bepinseln und zehn Minuten lang in den Ofen geben. Anschließend wieder mit etwas Olivenöl bepinseln und nochmals für weitere zehn Minuten backen. Mit Tomatensauce auf Vollkornpasta oder mit etwas Sauce in Vollkornbrötchen servieren.

TIPP:
Die Masse lässt sich einfacher formen, wenn sie für einige Stunden im Kühlschrank geruht hat.

PASTA MIT PESTO UND OFENGEMÜSE

1/2

ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DAS PESTO

2 Bund	Basilikum
100 ml	Olivenöl
50 g	Kalifornische Walnüsse
	Salz
	Pfeffer

FÜR OFENGEMÜSE

2	Zucchini
200 g	Kirschtomaten
1	Paprikaschote
1	kleine Aubergine
2	Knoblauchzehen
30 ml	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

FÜR DAS OFENGEMÜSE

360 g	Pasta nach Wahl
50 g	Kalifornische Walnüsse

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 40 MINUTEN

1. Für das Pesto die Walnüsse in eine Pfanne geben und ohne Zugabe von Fett rösten, bis sie anfan-gen zu duften.Die Blätter des Basilikums abzupfen und zusammen mit den Walnüssen, Salz, Pfeffer und etwa der Hälfte des Olivenöls zur gewünschten Konsistenz mixen. Das restliche Olivenöl unterrühren und zur Seite stellen.

2. Den Backofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Back-blech parat stellen.

3. Das Gemüse waschen, die Zucchini längs halbieren, vierteln und anschließend in Stücke schnei-den. Die Paprikaschote putzen und in 3x3 cm große Würfel schneiden und die Aubergine ebenfalls in etwa 3x3 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen, fein hacken und zusammen mit dem Olivenöl und den Tomaten zum restlichen Gemüse geben. Alles gut vermengen und anschlie-ßend auf das Backblech geben.

PASTA MIT PESTO UND OFENGEMÜSE

2/2

TIPP:

Für einen extra geschmacklichen Twist schwarze Oliven mit zum Ofengemüse geben.

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 40 MINUTEN

4. Auf mittlerer Schiene 15-20 Minuten backen bis das Gemüse weich ist.

2. In der Zwischenzeit die Pasta al dente kochen und abgießen. Die restlichen Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten, anschließend hacken.

3. Die Hälfte des Pestos zur fertigen Pasta geben und diese darin schwenken. Das heiße Ofengemü-se hinzugeben und vermengen. Mit den gehackten Walnüssen toppen und servieren.

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	783 kcal
Eiweiß	19,3 g
Kohlenhydrate	81,4 g
Fett	44,4 g
Davon gesättigte Fettsäuren	5,5 g
ungesättigte Fettsäuren	38,9 g

BACKE, BACKE KUCHEN & CO.: BACKSPAß FÜR DIE GANZE FAMILIE

Herkunft

Kalifornische Walnüsse werden in einem der fruchtbarsten Gebiete der Erde angebaut, dem „Central Valley", mit nährstoffreichen, tiefen Lehmböden und über 300 Sonnentagen im Jahr. Die kalifornische Walnussindustrie hat sich den guten Ruf erworben, die hochwertigsten Walnüsse weltweit zu produzieren und gleichzeitig seit Jahrzehnten eine außerordentlich hohe Lebensmittelsicherheit zu gewährleisten. Kalifornische Walnüsse werden nach strengen bundes- und landesweiten Vorschriften zur Lebensmittelsicherheit angebaut, geerntet und verarbeitet.

APRIKOSEN-WALNUSS-MUFFINS

ZUTATEN
FÜR 2 FOCACCIA

FÜR DEN TEIG

175 g	Mehl
1/2 Pck	Trockenhefe
1	Ei
60 g	brauner Zucker
125 ml	Milch
50 g	Olivenöl
350 g	Aprikosen
70 g	kalifornische Walnüsse

FÜR DEN TEIG

3 TL	Mehl
10 g	Butter
20 g	kalifornische Walnüsse, fein gehackt
1 Prise	Zimt

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	195 kcal/ 816 kJ
Eiweiß	4 g
Kohlenhydrate	20 g
Fett	11 g
Davon gesättigte Fettsäuren	2 g
ungesättigte Fettsäuren	9 g

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 40 MINUTEN

1. Für den Teig das Mehl und das Hefepulver sieben und vermischen. Das Ei zusammen mit dem Zucker schaumig rühren, Milch und Öl hinzugeben und weiterrühren. Anschließend Mehl und die Ei-Mischung miteinander verrühren und nach Packungsanweisung der Hefe an einem warmen Ort gehen lassen.

2. Die Aprikosen waschen, schälen, kleinschneiden und anschließend zum Teig hinzufügen. Die gehackten Walnüsse dazugeben und solange verrühren, bis alle Zutaten gut miteinander vermischt sind. Den Ofen auf 190 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 170 Grad) vorheizen.

3. Ein Blech für Muffinförmchen fetten und den Teig in die Mulden geben, bis sie zu ¾ gefüllt sind.

4. Für das Topping alle Zutaten mit den Fingern zusammenmischen bis eine krümelige Masse entsteht. Die Muffins mit dem Topping bedecken und bei 180 Grad (Gas: Stufe 2, Umluft: 160 Grad) für 20 Minuten backen.

BUTTERMILCH-WALNUSS-SCHNITTEN

ZUTATEN
FÜR 12 STÜCK

180 g	Mehl (Type 405)
60 g	Mehl (Type 550)
2 ½ TL	Backpulver
½ TL	Natron
½ TL	Salz
2 EL	Zucker
6 EL	Butter, kalt
180 ml	Buttermilch
100 g	kalifornische Walnüsse, fein gehackt
	Mehl zum Ausrollen des Teiges
2 TL	Butter, geschmolzen und abgekühlt

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	200 kcal/850 kJ
Eiweiß	4 g
Kohlenhydrate	18 g
Fett	13g
Davon gesättigte Fettsäuren	5 g
ungesättigte Fettsäuren	8 g

ZUBEREITUNGSZEIT
40 MINUTEN

1. Den Ofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad, Gas: Stufe 4) vorheizen. Ein großes Backblech bereitstellen und mit Backpapier auslegen.

2. Mehl, Backpulver, Natron, Salz und Zucker in einer Küchenmaschine vermischen. 20 Sekunden auf höchster Stufe verarbeiten, damit die Zutaten gut vermischt und luftig sind. Die kalte Butter in Stücke schneiden. Die Stücke zu den trockenen Zutaten in die Küchen-maschine geben und verarbeiten, sodass eine krümelige trockene Masse entsteht. Die Masse sollte jetzt aussehen wie Brotkrumen.

3. Die Buttermilch vollständig dazu geben. Die Walnüsse bis auf zwei Teelöffel ebenfalls dazu geben. Erneut mit der Maschine verarbeiten, bis ein grobkörniger Teig entstanden ist.

BUTTERMILCH-WALNUSS-SCHNITTEN

4. Die Masse auf die gut bemehlte Arbeitsoberfläche geben, die Hände mit etwas Mehl einstäuben und den Teig ca. 30 Sekunden kneten, bis er weich und geschmeidig ist. Anschließend den Teig zu einem ca. 25 x 18 Zentimeter großen und ca. ein Zentimeter dicken Rechteck formen. Die Oberfläche mit der geschmolzenen Butter einpinseln und mit den verbliebenen Walnüssen bestreuen. Mit einem scharfen Messer in zwölf Quadrate schneiden.

5. Die Teig-Quadrate auf das Backblech legen. Dabei etwas Abstand zwischen den einzelnen Schnitten lassen, da diese während des Backens noch ein wenig aufgehen. Die Schnitten für 14 Minuten backen, bis sie fluffig und leicht braun sind. Ein wenig abkühlen lassen und warm servieren.

SCHOKOLADEN-WALNUSS-BROWNIES

ZUTATEN
FÜR CA. 12 STÜCK

FÜR DIE BROWNIE-MASSE

170 g	Butter
130 g	Schokoladenchips
120 g	ungesüßtes Kakaopulver
340 g	Zucker
120 g	Mehl
1/2 TL	Backpulver
1/2 TL	Vanilleextrakt
4	Eier
100 g	kalifornische Walnüsse, gehackt

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	430 kcal/ 1810 kJ
Eiweiß	8 g
Kohlenhydrate	44 g
Fett	25 g
Davon gesättigte Fettsäuren	13 g
ungesättigte Fettsäuren	12 g

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 20 MINUTEN + 40 MINUTEN BACKZEIT

1. Den Ofen auf 175 Grad (Gas: Stufe 1, Umluft: 155 Grad) vorheizen.
2. Eine 23 x 23 Zentimeter große Backform innen mit Butter bestreichen. Die Butter und die Schokoladenchips im Wasserbad schmelzen lassen und abkühlen lassen.
3. In einer separaten Schüssel die trockenen Zutaten vermischen.
4. Wenn die Butter-Schokoladen-Mischung abgekühlt ist, die Eier und die Vanille unterrühren.
5. Die trockenen Zutaten unterrühren und gut vermischen. Anschließend die gehackten Walnüsse einrühren. Den fertigen Teig dann in die vorbereitete Backform gießen. Die Brownies für 40-45 Minuten backen. Sticht man zum Testen mit einem Messer in die Brownies und es bleibt kein klebriger Teig mehr am Messer haften, sind die Brownies fertig.

SCHOKO-KIRSCH-BROT MIT WALNÜSSEN

ZUTATEN
FÜR 18 PORTIONEN

150 g	getrocknete Sauerkirschen
6 EL	weiche Butter
225 g	plus 1 EL Zucker
2	Eier
110 g	Sauerrahm
1	sehr reife große Bananen, zerdrückt
2 TL	Vanilleextrakt
180 g	Mehl
6 EL	ungesüßter Kakao
1 TL	Backpulver
1/2 TL	Natron
1/4 TL	Salz
1/4 TL	Zimt
130 g	kalifornische Walnüsse, gehackt

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	223 kcal/ 931 kJ
Eiweiß	4 g
Kohlenhydrate	30 g
Fett	9 g
Davon gesättigte Fettsäuren	5,3 g
ungesättigte Fettsäuren	3,7 g

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 15 MINUTEN
+ 50-60 MINUTEN BACKZEIT

1. Den Ofen auf 175 Grad (Gas: Stufe 2, Umluft: 155 Grad) vorheizen. Die getrockneten Kirschen für 15 Minuten in sehr heißem Wasser einweichen und anschließend gut abtropfen lassen. Die Kirschen grob hacken und beiseite stellen.

2. In einer Schüssel die Butter schaumig schlagen. Die Eier hineinrühren. Den Sauerrahm, Banane und Vanille einrühren und die Masse glatt rühren. In einer separaten Schüssel die trockenen Zutaten verrühren und nach und nach zur Buttermasse zugeben und wieder glatt rühren. Anschließend die Walnüsse und die gehackten Kirschen unterheben.

3. Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und für eine Stunde backen. Das Brot ist fertig, wenn man ein Holzstäbchen in die Mitte des Brotes stechen kann und kein Teig am Stäbchen haften bleibt.

4. Das Brot 10 Minuten abkühlen lassen. Anschließend stürzen und auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen. In einer verschlossenen Plastiktüte im Kühlschrank aufbewahren.

BANANEN WALNUSS ZIMTKUCHEN

ZUTATEN
FÜR 12 PORTIONEN

FÜR DEN TEIG

30 g	kalifornische Walnüsse
2	kleine Bananen (zerstampft)
150 g	Haferflocken (gemahlen)
50 g	Veganes Proteinpulver „Banane-Zimt“
½ Pck.	Backpulver
10 g	Flohsamenschalen oder Guakernmehl
	etwas Zimt

FÜR DIE GLASUR

nach Bedarf	Xucker Light (kalorienfrei)

Dieses Rezept ist in Zusammenarbeit mit Carmine Stillitano von IQskitchen entstanden.

NÄHRWERTANGABEN
PRO STÜCK CA.:

Energie	92 kcal
Eiweiß	5,6 g
Kohlenhydrate	11,2 g
Fett	2,5 g
Davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
ungesättigte Fettsäuren	2,1 g

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 20 MIN + BACKZEIT

1. Den Ofen auf 160°C (Umluft: 140°C, Gas: Stufe 1-2) vorheizen und eine 25 cm-Kastenform, mit Öl ausgestrichen, bereitstellen.
2. Die Bananen mit einer Gabel fein zerstampfen, sodass keine großen Stückchen mehr vorhanden sind und die Walnüsse grob hacken und zur Seite stellen. Drei bis vier Walnusshälften als Topping aufheben.
3. Alle Zutaten, bis auf die Walnüsse unter die Masse heben und in die Kastenform geben. Mit den Walnusshälften garnieren und nochmals etwas Zimt drüber verteilen.
4. Für ca. 45 Minuten in den Ofen schieben und abdecken, sobald die Oberfläche hellbraun ist.
5. In der Zwischenzeit die zuckerfreie Glasur zubereiten, indem man „Xucker“ und etwas Wasser zu einer dickflüssigen Glasur anrührt
6. Im halb geöffneten Ofen langsam abkühlen lassen und mit zuckerfreier Glasur genießen.

SCHWEDISCHE WALNUSSSCHNECKEN

1/2

ZUTATEN
FÜR 14 PORTION

FÜR DEN TEIG

75 g	Butter
250 ml	Milch
1 Packung	Trockenhefe (7 g)
1 TL	gemahlener Kardamon
1 Prise	Salz
360 g	Mehl (Typ 550, alternativ Typ 405)
1	Ei
	etwas Mehl zum Verarbeiten

FÜR DIE FÜLLUNG

25 g	sehr weiche Butter
100-200 g	kalifornische Walnüsse, fein gehackt
1 TL	Zimt
2 EL	Zucker
100-200 g	Marzipan, je nach Belieben

Dieses Rezept ist in Zusammenarbeit mit NordicWannabe entstanden.

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 140 MINUTEN

1. Für den Teig kommt zunächst Butter in den Topf bis sie verflüssigt, anschließend Milch hinzugeben und beides zusammen handwarm erwärmen. Die Hefe in eine Schüssel geben und mit einem kleinen Teil der Butter/Milch-Mischung verrühren bis sich diese vollständig aufgelöst hat. Dann den Rest der Flüssigkeit hinzugießen. Nun Zucker, Kardamom, Salz und Mehl zugeben und alles zu einem Teig verarbeiten.

2. Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben und den Teig solange durchkneten bis er glatt ist. Sollte er zu sehr kleben, kann noch etwas Mehl untergeknetet werden. Und keine Sorge, er nimmt es einem nicht übel, wenn er ein paar Mal auf die Arbeitsfläche geschlagen wird. Ganz im Gegenteil: Dann wird der Teig noch besser.

3. Nun kommt der Teig in eine saubere Schüssel, wird etwas mit Mehl bestreut und braucht – abgedeckt mit einem Küchentuch - 60 Minuten Ruhe an einem warmen Ort.

SCHWEDISCHE WALNUSSSCHNECKEN

2/2

TIPP:

Typisch schwedisch werden die Schnecken, wenn man Kardamom als Gewürz verwendet. Alternativ kann aber auch nur Zimt genutzt werden. Die Wallnussschnecken können, sobald sie abgekühlt sind, auch direkt eingefroren werden. Dann hat man immer welche da, falls spontan Freunde vorbeikommen.

4. Der Teig ist nach 60 Minuten fertig, wenn er seine Größe mindestens verdoppelt hat. Auf einem Backpapier wird er nun durchgeknetet. Der Teig sollte nun nicht mehr kleben. Falls er doch noch klebrig ist, kann immer noch etwas Mehl untergeknetet werden. Jetzt den Teig zu einem großen Rechteck (40 x 30 cm)auf dem Backpapier ausrollen. Die lange Seite sollte zu einem zeigen.

5. Füllung: Das ausgerollte Rechteck mit der weichen Butter einpinseln, dann mit Zimt und Zucker bestreuen, das Marzipan sowie die kalifornischen Walnüsse auf den Teig geben. Die Walnüsse wurden zuvor in einem Mixer zerkleinert.

6. Nun das Rechteck zu einer Rolle zusammenrollen. Dazu einfach die lange Seite oben einmal umschlagen und dann vorsichtig zu einem hin aufrollen. Zur Hilfe kann das Backpapier genommen werden, dann geht es leichter. Wichtig ist, dass die Rolle so fest zusammengerollt wird, damit keine Lufträume entstehen. Anschließend 2,5 cm breite Scheiben von der Rolle abschneiden und mit genügend Abstand auf zwei Backblechen verteilen. Jetzt braucht der Teig wieder 40 Minuten Ruhe.

7 Die Walnussschnecken sind fast fertig! Sie werden mit dem verquirlten Ei eingepinselt und kommen dann für 8 Minuten in den auf 225 Grad Celsius vorgeheizten Backofen. Achtung: Die Walnussschnecken sollten nicht zu dunkel werden. Jetzt die Schnecken abkühlen lassen und dann vom Blech nehmen.

GLUTENFREIER ORANGEN-SCHOKO-TASSENKUCHEN MIT WALNÜSSEN

ZUTATEN
FÜR 1 PORTION

1 TL	Margarine
1	Ei
2 TL	Zucker
2 EL	Orangensaft
3 EL	Kondensmilch
2 TL	kalifornische Walnüsse, fein gemahlen
4 1/2 TL	Mehl, glutenfrei
1/2 TL	Backhefe, glutenfrei
1/2 TL	Orangenabrieb
2 EL	Schokoladendrops
2	kalifornische Walnüsse zur Dekoration

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	639 kcal / 2674 kJ
Eiweiß	18 g
Kohlenhydrate	44 g
Fett	44 g
Davon gesättigte Fettsäuren	11 g
ungesättigte Fettsäuren	33 g

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 5 MINUTEN, DIE ZUBEREITUNGSZEIT VARIIERT JE NACH MIKROWELLE UND VERWENDETER TASSE.

1. Die Margarine in eine Tasse geben und in der Mikrowelle bei 800 Watt 20 Sekunden erhitzen.

2. Ein Ei hinzufügen und mit einem Löffel aufschlagen. Zucker dazugeben und verrühren. Anschließend Orangensaft und Kondensmilch in die Tasse füllen und alles vermischen.

3. Einen Teelöffel gemahlene Walnüsse, die Backhefe, das Mehl, Orangenabrieb und ein Esslöffel Schokodrops hinzufügen. In der Mikrowelle etwa eine Minute und 10 Sekunden bei 800 Watt erhitzen.

4. Restliche Schokolade und Walnüsse dazugeben und für eine weitere Minute erhitzen. Mit einem Stäbchen oder scharfen Messer prüfen, ob der Teig gar ist. Falls dies nicht der Fall ist, einfach noch einige weitere Sekunden erhitzen. Anschließend den Teig etwas abkühlen lassen und den Kuchen mit den Walnüssen dekorieren.

FRUCHTIGE WALNUSS-MUFFINS

ZUTATEN
FÜR 1 PORTION

200 g	Kleie
240 g	Mehl
2 TL	Backpulver
3 TL	Natron
2 TL	Zimt
1 TL	Salz
350 g	Joghurt
2	Eier
180 g	brauner Zucker
150 g	Apfelmus
3 EL	Zuckerrübensirup
200 g	kalifornische Walnüsse, gehackt
200 g	gefrorene Blaubeeren

Öl zum Fetten der Muffinform

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	382 kcal/ 1602 kJ
Eiweiß	12 g
Kohlenhydrate	39 g
Fett	19 g
Davon gesättigte Fettsäuren	4 g
ungesättigte Fettsäuren	15 g

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 40 MINUTEN

1. Den Ofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3, Umluft: 180 Grad) vorheizen. Muffinform einfetten.

2. Kleie, Mehl, Backpulver, Natron, Zimt und Salz in eine große Schüssel geben. Mit einer Gabel gründlich vermischen.

3. In einer weiteren Schüssel Joghurt, Eier, Zucker, Apfelmus, Zuckerrübensirup und Walnüsse gut vermischen. Anschließend zu der Mehlmischung geben und gut verrühren, bis ein homogener Teig entstanden ist. Dann die Blaubeeren unterrühren.

4. Den Teig in die Öffnungen der Muffinform geben und diese zu drei Vierteln füllen. Anschließend für 15 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun sind. Ungefähr 5 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen.

KLEIN UND FEIN: SCHNELLE SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH

Vielseitigkeit

Walnüsse sind vielseitig einsetzbar – der Kreativität, wie man die Handvoll Walnüsse in den täglichen Speiseplan integriert, sind keine Grenzen gesetzt. Durch ihr mildes Aroma geben sie jedem Gericht das gewisse Etwas; ihr Biss verleiht jedem Gericht die extra Portion Crunch.

ZUCKERFREIE BANANEN-DATTEL-WALNUSS-KEKSE

ZUTATEN
FÜR CA. 20 STÜCK

50 g	Haferflocken
70 g	Dinkelvollkornmehl
50 g	Weizenmehl
1 TL	Backpulver
50 g	Butter
1	Ei, Größe M
2	kleine reife Bananen
50 g	getrocknete Datteln
25 g	kalifornische Walnüsse

NÄHRWERTANGABEN
PRO 3 STÜCK CA.:

Energie	206,4 kcal
Eiweiß	4,41 g
Kohlenhydrate	21,69 g
Fett	10,62 g
Davon gesättigte Fettsäuren	4,84g
ungesättigte Fettsäuren	5,78 g

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 20 MINUTEN

1. Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Haferflocken, Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen.
3. Butter schmelzen und leicht abkühlen lassen.
4. Ei verquirlen, Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Butter, Ei und Bananen mischen.
5. Datteln und Walnüsse fein hacken.
6. Mehlmischung mit Ei-Mischung zu einem zähen Teig rühren, Datteln und Walnüsse unterheben. Wer möchte, mischt zuletzt etwas Zimt unter den Teig.
7. Mit zwei Esslöffeln (oder kleinen Kinderhändchen) kleine Teighäufchen auf das Backblech setzen und leicht flach drücken. Die Kekse gehen beim Backen noch auseinander, also ruhig etwas Abstand dazwischen lassen.
8. Kekse im heißen Ofen ca. 12 Minuten lang backen, bis sie goldbraun sind.

KNUSPRIGE CHEDDAR-WALNUSS-CRACKER

ZUTATEN
FÜR 25 PORTIONEN

110 g	geriebener, kräftiger Cheddar-Käse
40 g	Mehl
40 g	(Vollkorn-) Reismehl
40 g	Weizenvollkornmehl
3 EL	Olivenöl
ca. 2 EL	Eiswasser
$^3/_4$ TL	Salz
65 g	kalifornische Walnüsse

TIPP:
Durch das Vollkorn-Reis-Mehl werden die Cracker schön knusprig.

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	63 kcal/262 kJ
Eiweiß	2 g
Kohlenhydrate	4 g
Fett	5 g
Davon gesättigte Fettsäuren	1 g
ungesättigte Fettsäuren	4 g

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 45 MIN + 1 H KÜHLZEIT

1. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad, Gas: Stufe 2) vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

2. In einem Mixer den Cheddar-Käse, die Mehlsorten, Olivenöl und eineinhalb Esslöffel Wasser und Salz unterrühren. Die Masse solange rühren, bis sie weich ist und zwischen den Fingern kleben bleibt. Falls der Teig zu trocken ist, etwas Wasser dazugeben. Die Walnüsse hinzufügen und in dem Mixer zerkleinern. Die Masse zudecken und mindestens für 1 Stunde kühlen.

3. Den Teig drei Millimeter dick auf einer Schicht Mehl ausrollen. In zwei Zentimeter große Quadrate zuschneiden und auf den Backblechen auslegen. Mit einem Stäbchen jeweils ein Loch in die Mitte der Quadrate stechen. 10 bis 12 Minuten backen, bis die Cracker an den Seiten leicht goldbraun gebacken sind.

WALNUSS-MAIS-MUFFINS

ZUTATEN
FÜR 12 PORTIONEN

110 g	Maismehl
120 g	Mehl
130 g	kalifornische Walnüsse, geröstet und fein gehackt
75 g	Zucker
1 EL	Backpulver
1/2 TL	Salz
1/4 TL	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
240 ml	Milch
2	große Eier
4 EL	Walnussöl
110 g	Maiskörner

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	232 kcal/ 966 kJ
Eiweiß	6 g
Kohlenhydrate	25 g
Fett	12 g
Davon gesättigte Fettsäuren	4,3 g
ungesättigte Fettsäuren	7,7 g

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 30 MINUTEN

1. Den Ofen auf 220 Grad (Gas: Stufe 4, Umluft: 200 Grad) vorheizen und eine 12er- Muffinform einfetten und beiseite stellen.

2. In einer mittelgroßen Schüssel das Maismehl, Mehl, Walnüsse, Zucker, Backpulver, Salz und Pfeffer zusammen mischen und beiseite stellen.

3. n einer separaten Schüssel Milch, Eier und Walnussöl vermischen und anschließend zu der Maismehlmischung geben. Rühren bis alle Zutaten gut vermischt sind, dann die Maiskörner unterrühren. Die fertige Mischung in die vorbereitete Muffinform löffeln.

4. Die Muffins für ca. 15 Minuten goldbraun backen. Vorsichtig aus der Form nehmen und heiß servieren.

HERZHAFTE WAFFELN MIT WALNUSSMILCH UND CHEDDAR

TIPP:
Die restliche Walnussmilch in eine Flasche geben, verschließen und für bis zu 1 Woche im Kühlschrank aufbewahren.

ZUTATEN

FÜR DIE WALNUSSMILCH

75 g	Kalifornische Walnüsse
750 ml	Wasser

FÜR DIE WAFFELN

125 g	Weizenmehl
125 g	Weizenvollkornmehl
3	Eier (M)
100 g	Cheddar, am Stück
9 1/2 TL	Backpulver
375 ml	Walnussmilch
Salz	
Pfeffer	

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	174 kcal
Eiweiß	7,92 g
Kohlenhydrate	18,9 g
Fett	7,73 g
Davon gesättigte Fettsäuren	2,79 g
ungesättigte Fettsäuren	4,94 g

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 45 MIN

1. Für die Walnussmilch die Walnüsse in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen. In den Kühlschrank geben und die Nüsse über Nacht einweichen lassen. Am nächsten Morgen die Walnüsse samt Wasser in einen Mixer geben und 60 Sekunden pürieren. Die Nussmilch durch einen speziellen Beutel oder durch ein sehr feines (sauberes) Küchentuch geben und die Milch auffangen.
2. Für die Waffeln die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Zur Seite stellen.
3. Den Käse fein reiben und mit dem Mehl, dem Backpulver, den Eigelben, Salz, Pfeffer und der Walnussmilch gründlich vermengen. Zur Seite stellen und einige Minuten quellen lassen. Nun das Waffeleisen auf mittlerer Stufe erhitzen.
4. Den Eischnee unter den Teig heben, etwas Teig ins Waffeleisen geben und so alle Waffeln nacheinander goldgelb ausbacken.
5. Die Waffeln lauwarm oder kalt servieren.

WALNUSS-KÄSEBRÖTCHEN

ZUTATEN
FÜR 8 KLEINE BRÖTCHEN

300 g	Mehl
1 TL	Salz
1 Pck.	Backpulver
50 g	kalifornische Walnüsse, gehackt
150	Käse, gerieben
250 ml	Milch

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	280 kcal
Eiweiß	11,1 g
Kohlenhydrate	32,9 g
Fett	11 g
Davon gesättigte Fettsäuren	4,82 g
ungesättigte Fettsäuren	6,17 g

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 15 MIN + 20 MIN BACKZEIT

1. Mehl, Salz und Backpulver mischen. Abwechselnd geriebenen Käse, Walnüsse und Milch zugeben und zu einem Teig verkneten.
2. Aus dem Teig acht kleine Brötchen formen und auf ein Backblech geben.
3. Im vorgeheiztem Backofen bei 180°C auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen.
4. Brötchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Was steckt drin?

Walnüsse enthalten einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (14,2 g pro 30 g Portion). Die Walnuss ist zudem die einzige Nuss mit einem signifikanten Anteil an Alpha-Linolensäure (2,7 g pro 30 g Portion). Dies ist eine essentielle Omega-3 Fettsäure, die der Körper nicht selbst produziert und daher mit der Nahrung aufgenommen werden muss. Außerdem stecken in den kleinen Kraftpaketen jede Menge anderer wertvoller Nährstoffe: Eiweiß (15 g pro 100 g), Spurenelemente, Mineralien, Antioxidantien und Vitamine.

WALNUSS-HONIG-FRISCHKÄSE

ZUTATEN

1	Paprika
3 Zweige	Basilikum
1	Konblauchzehe
100g	kalifornische Walnüsse
15 g	Honig
300 g	Frischkäse

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	308 kcal
Eiweiß	8,72 g
Kohlenhydrate	5,94 g
Fett	27,7 g
Davon gesättigte Fettsäuren	10,5 g
ungesättigte Fettsäuren	17,3 g

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 10 MIN

1. Paprika und Basilikum kleinschneiden oder in einer Küchenmaschine grob zerkleinern. Knoblauch schälen und hacken.
2. Walnüsse aus der Schale lösen und ganz dazugeben.
3. Alle Zutaten mit Frischkäse und Honig vermengen und mit Kräutersalz würzen.

TIPP:

Um einen kalorienbewussteren Aufstrich zu erhalten, kann man einen Teil des Frischkäses (z.B. 50-100 g) durch griechischen Joghurt ersetzen.

WALNUSS-NACHOS MIT GUACAMOLE

1/2

ZUTATEN
FÜR 4 PORTION

FÜR DIE NACHOS:

140 g	Maismehl
120 g	Sonnenblumenkerne
20 g	kalifornische Walnüsse
1 TL	Salz
60 ml	Olivenöl
125 ml	Wasser

FÜR DIE GUACAMOLE

2	Avocados
1	mittelgroße Tomate
	Zwiebel
	Saft einer Zitrone
	Salz nach Belieben
1 EL	frischer Koriander
1 TL	Cayenne-Pfeffer

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 30 MINUTEN

1. Für die Nachos: Den Ofen auf 220°C vorheizen (Umluft: 200°C. Gas: Stufe 4). Sonnenblumenkerne und Walnüsse hacken. Mit allen weiteren trockenen Zutaten für die Nacho-Zubereitung in eine große Schüssel geben und mit einem Holzlöffel vermengen. Nun nach und nach das Öl hinzufügen und mit dem Löffel unterheben. Mit dem Wasser gleich verfahren und so lange rühren bis sich der Teig zu einer Kugel formen lässt und alles Wasser aufgenommen hat.

2. Teigmenge in zwei Teile teilen, zu Kugeln formen. Nun zuerst den einen Teil zwischen zwei Backpapierstücke legen und mit einem Nudelholz zu einer Dicke von zwei mm ausrollen. Vorsichtig mit einem Messer Bruchkanten auf dem ausgerollten Teig markieren, ohne ihn zu durchschneiden. Das obere Stück Backpapier entfernen, auf einem Backblech platzieren und für zehn Minuten backen oder bis der Fladen goldbraun ist. Währenddessen mit dem zweiten Teigstück genau gleich verfahren. Abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

WALNUSS-NACHOS MIT GUACAMOLE

2/2

3. Für die Guacamole Tomate und Zwiebel in Würfel schneiden. Die Avocados vorsichtig aufschneiden und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Hülle in eine Schüssel heben. Mit einer Gabel oder einem Holzlöffel Avocado-Fruchtfleisch grob zerdrücken und mit Zitronensaft beträufeln, damit die Mischung nicht braun wird. Nun Zwiebel- und Tomatenstücke zufügen, mit Salz, Cayennepfeffer und Koriander abschmecken.

4. Guacamole gut durchrühren und mit Walnuss-Nachos servieren.

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	605 kcal
Eiweiß	9,3 g
Kohlenhydrate	30,4 g
Fett	48,9 g
Davon gesättigte Fettsäuren	17,7 g
ungesättigte Fettsäuren	31,2 g

CHEERS & PROST: ZUM ANSTOßEN FÜR KLEIN & GROß

Smarter Snack

Im Gegensatz zu anderen Snacks hat man bei Walnüssen nicht das Bedürfnis, immer noch mehr zu snacken, denn die Nährstoffe der Walnuss helfen dabei, sich satt zu fühlen, was einen Einfluss darauf hat, wie viel man isst.

WALNUSS-REIS-DRINK

ZUTATEN
FÜR 2 PORTIONEN

30 g	kalifornische Walnüsse
40 g	gekochter Vollkornreis
600 ml	Wasser
1 Prise	Zimt und/oder Vanille

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 10 MIN

1. Alle Zutaten mit einem Mixer pürieren.
2. Durch ein feinmaschiges Sieb geben und servieren.

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	135 kcal
Eiweiß	3,0 g
Kohlenhydrate	6,8 g
Fett	10,6 g
Davon gesättigte Fettsäuren	1,0 g
ungesättigte Fettsäuren	9,6 g

„KAROTTENKUCHEN“ - SMOOTHIE MIT WALNÜSSEN

ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN

80 g	Haferflocken
40 g	Proteinpulver
3	gefrorene Bananen
6	kleine Karotten
400 g	Naturjoghurt, 1.5% Fett
2 TL	Zimt
ml	Wasser

ALS TOPPING

gehackte Walnüsse
Zimt nach Belieben

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	235 kcal
Eiweiß	15,3 g
Kohlenhydrate	36,5 g
Fett	3,2 g
Davon gesättigte Fettsäuren	1,3 g
ungesättigte Fettsäuren	1,9 g

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben. Am besten mit den Bananen, den Karotten und dem Joghurt beginnen, damit alles gut durchpüriert wird. Danach Haferflocken, Proteinpulver, Zimt und zum Schluss das Wasser hinzufügen.

2. Flüssigkeit so lange mixen bis keine Klümpchen mehr im Smoothie sichtbar sind.

3. In Gläser füllen und nach Belieben mit Walnüssen und etwas Zimt zusätzlich toppen.

BANANEN SMOOTHIE

ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN

2	Bananen
120 g	kalifornische Walnüsse
300 ml	Sojamilch
60 ml	Vollmilch
	Eiswüfel
	kalifornische Walnüsse
	zum Dekorieren

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	249 kcal/ 1043 kJ
Eiweiß	6 g
Kohlenhydrate	35 g
Fett	11 g

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 15 MIN

1. Walnüsse klein hacken und im Backofen bei 170 Grad für 7 Minuten lang rösten und abkühlen lassen

2. Bananen klein schneiden, mit Sojamilch, Kondensmilch und Eiswürfeln in einem Mixer pürieren. Anschließend gehackte Walnüsse zugeben und den Soja-Smoothie nochmals aufmixen. In 4 Gläser geben, mit einigen gehackten Walnüssen bestreuen und servieren.

GUTE-LAUNE-SMOOTHIE

ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN

2	Pfirsiche
2	Äpfel
2	Ananas-Scheiben (ungezuckert)
30 g	kalifornische Walnüsse, gehackt
1 L	Wasser

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	111 kcal/ 465 kJ
Eiweiß	2 g
Kohlenhydrate	14 g
Fett	5 g
Davon gesättigte Fettsäuren	4,2 g
ungesättigte Fettsäuren	10,3 g

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 20 MINUTEN

1. Die Pfirsiche und die Äpfel schälen und würfeln. Die Fruchtstücke in einen Mixer geben oder in einem hohen Becher mit einem Pürierstab mixen.

2. Die Ananas in Stücke schneiden und zusammen mit den Walnüssen ebenfalls in den Mixer geben und mit der Pfirsich-Apfel-Masse pürieren.

3. Kaltes Wasser hinzufügen und mixen, bis ein glatter Smoothie entstanden ist. Wenn der Smoothie flüssiger sein soll, zusätzlich Wasser hinzufügen.

TROPISCHER WALNUSS SMOOTHIE

ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN

500 ml	Orangensaft
100 g	gefrorene Mango-stücke
100g	kalifornische Walnüsse, gehackt
100 g	Tofu

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	329 kcal/1507 kJ
Eiweiß	9 g
Kohlenhydrate	31 g
Fett	18,6 g
Davon gesättigte Fettsäuren	3,9 g
ungesättigte Fettsäuren	14,7 g

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 5 MIN

1. Orangensaft, Mangostücke, Walnüsse und Tofu in einen Mixer geben.

2. Bei niedriger Geschwindigkeit mixen, bis die Zutaten beginnen sich zu vermischen. Dann bei höherer Geschwindigkeit weiter mixen bis ein glatter Smoothie entstanden ist.

3. Den Smoothie in ein Glas gießen und mit Walnüssen bestreuen.

   Der Smoothie kann bis zu einer Stunde vor dem Verzehr zubereitet werden. Am besten mit einem Löffel oder Strohhalm servieren.

BANANEN-WALNUSS-SHAKE

ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN

2	sehr reife Bananen (á 150 g)
500 g	Vanillejoghurt
65 g	kalifornische Walnüsse, gehackt
2 EL	Honig

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Energie	325kcal/ 1390 kJ
Eiweiß	8 g
Kohlenhydrate	40 g
Fett	14,5 g
Davon gesättigte Fettsäuren	4,2 g
ungesättigte Fettsäuren	10,3 g

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 5 MIN + KÜHLZEIT

1. Die Banane schälen, in Stücke schneiden und in einem Plastikbeutel für einige Stunden im Tiefkühlfach gefrieren lassen.

2. Gefrorene Banane, Joghurt, Walnüsse und einen Teelöffel Honig in einen Mixer geben.

3. Bei niedriger Geschwindigkeit mixen bis sich die Zutaten vermischen. Dann bei hoher Geschwindigkeit mixen bis ein geschmeidiger Shake entstanden ist. Eventuell nach Geschmack mit Honig nachsüßen. Sofort servieren.

ERDBEER-POWER-DRINK

ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN

500 g	Erdbeeren
4	reife Pfirsiche oder zusätzlich 300 g Erdbeeren
500g	fettarmer Joghurt
250 EL	fettarme Milch
6 EL	Weizen-oder Haferkleie
4 EL	Honig
60 g	gehackte kalifornische Walnüsse

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION CA.:

Eiweiß	12 g
Kohlenhydrate	40 g
Fett	13,5 g
Davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g
ungesättigte Fettsäuren	4,4 g

ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 5 MIN

1. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Pfirsiche waschen, entsteinen und vierteln.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und solange mixen bis die Masse gleichmäßig und schaumig ist.
3. Mit einer Scheibe Vollkorntoastbrot, die mit einen Esslöffel Marmelade bestrichen wurde, servieren.

Im Vergleich zu anderen Nusssorten haben Walnüsse einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (14,2 g des Gesamtfettanteils von 20 g in einer 30 g Portion). Die Walnuss ist zudem die einzige Nuss mit einem signifikanten Anteil an Alpha-Linolensäure (2,7 g pro 30 g Portion). Dies ist eine essentielle Omega-3 Fettsäure, die der Körper nicht selbst produziert und daher mit der Nahrung aufgenommen werden muss. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung und eines gesunden Lebensstils kann eine Handvoll Walnüsse (30 g) am Tag dazu beitragen, die Elastizität der Blutgefäße zu verbessern. Dies ist wichtig für den Blutfluss und die Funktion der Blutgefäße, was wiederum Einfluss auf die Herzkreislaufgesundheit hat. Dieser gesundheitsfördernde Effekt wurde auch von der EU bestätigt*.

Walnüsse liefern 4,6 g Eiweiß und sind mit 2 g Ballaststoffen (pro 30 g) Quelle für diese, die helfen können, sich länger satt zu fühlen. Außerdem stecken in den kleinen Kraftpaketen jede Menge anderer wertvoller Nährstoffe. Walnüsse enthalten darüber hinaus Antioxidantien wie Kupfer und Vitamin E sowie die Mikronährstoffe Magnesium, Mangan, Phosphor, Vitamin B6, Folat, Thiamin (Vitamin B1) und Biotin. Walnüsse bieten auch eine Quelle für (Antioxidans) Zink, Mikronährstoff Niacin und Mineralien Eisen und Kalium.

Darüber hinaus sind Walnüsse gluten-, laktose- und salzfrei und enthalten keinen zugesetzten Zucker. Das macht sie zu einem wertvollen Lebensmittel in der pflanzenbasierten Ernährung, denn sie sind eine der wichtigsten Nährstoffquellen für mehrfach ungesättigte Fettsäuren und pflanzliches Eiweiß.

*https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/ALL/?uri=OJ%3AL%3A2012%3A136%3ATOC

California Walnut Commission Pressebüro Deutschland | c/o Spoonful F&B Marketing GmbH

Mosheimergasse 9/2 | 1210 Wien | Österreich

Tel.: +49 (177) 5977235 | info@walnuss.de

Mehr Rezepte zum Downloaden finden Sie auch auf unserer Homepage
www.rezepte.walnuss.de