



**KUNTERBUNTE SATTMACHER:
HERZHAFTE BOWLS**



**FÜR LECKERMÄULCHEN:
SÜßE BOWLS**



BOWLTAISTIC SUMMER:

Rezepte für herzhaftes und süßes Schüsselglück



**DIE EXTRAPORTION SONNENSCHNEIN:
SMOOTHIE-BOWLS**



**SOMMERLICHE REZEPTINSPIRATIONEN:
PORRIDGE, PUDDING & MILCHREIS**

BOWLTAISTIC SUMMER!

– Rezepte für herzhaftes und süßes Schüsselglück



Liebe Walnuss-Freunde,

jeder, der eine Bowl schon einmal gesehen oder probiert hat, versteht, warum die kunterbunten Schüsseln Herzen auf der ganzen Welt erobern. Besonders der Kreativität sind beim Auswählen der Zutaten keine Grenzen gesetzt. Ob mit Reis und Fisch, z. B. als Walnuss-Sushi-Bowl, mit Fleisch, oder mit Gemüse und Nudeln, z. B. als Udon-Noodle-Bowl mit grünem Gemüse und Walnüssen – ganz unterschiedliche Zutaten können sich den Platz in der Schale teilen und passen sich den Geschmäckern der verschiedensten Ernährungsvorlieben an.

Bowls können aber noch so viel mehr – denn auch Naschkatzen und Leckermäulchen kommen bei der Auswahl natürlich nicht zu kurz. Für alle, die es lieber süß mögen, sind Mangos, z. B. in einer Walnuss-Mango Lassi-Bowl, karamellisierte kalifornische Walnüsse, oder Kakao, z. B. als Kakao-Walnuss-Bowl ein absolutes Muss in der Bowl. Für den Appetit auf eine leichte Mahlzeit an heißen Sommertagen bringen köstliche Smoothie-Bowls, wie unsere Waldbeeren-Smoothie-Bowl oder eine Rote Beete-Walnuss-Beeren Smoothie-Bowl, eine Extraportion Sonnenschein in die Schüssel. Aber auch Porridge, Milchreis und Pudding lassen sich wunderbar an warmen Tagen genießen.

Unabhängig davon, ob eine herzhafte oder süße Bowl auf den Tisch kommt, dürfen dem Schüsselglück kalifornische Walnüsse nicht fehlen. Ob als Hauptzutat oder Topping, sie bringen Abwechslung und das besondere Etwas in sommerliche Bowls. Die Walnuss ist die einzige Nuss mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren und verleiht jedem Bissen einen gesunden Crunch.

Schon gewusst? Das mediterrane Klima Kaliforniens bietet besonders gute Bedingungen für Walnüsse, denn durch die Kombination von feuchten Wintern, heißen, trockenen Sommern, kühlen Nächten und fruchtbarem Boden haben kalifornische Walnüsse einen milden Geschmack. Um das auch zu behalten, sollten die Walnüsse im Kühlschrank aufbewahrt werden.

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 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 **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. Gehackt und geröstet machen sie sich auch ideal für 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.



KUNTERBUNTE SATTMACHER: HERZHAFTE BOWLS

Walnuss-Sushi-Bowl

7

Poke Bowl mit Lachs,
Walnüssen und Rotkohl

16

Jambalaya-Bowl mit
Cajun-Walnüssen

8

Bowl mit Walnuss, Birne und
Avocadot

17

Kalifornische Blumenkohl-
Buddha-Bowl mit Walnüssen

10

Power Bowl mit Walnuss
Pesto

18

Bowl mit gegrilltem Gemüse,
Zoodles und Rosmarin-
Walnüssen

12

Vegetarische Frühstücks-
Burrito-Bowl mit Walnuss-
Taco-Fleisch

20

Udon-Noodle-Bowl mit
grünem Gemüse und
Walnüssen

13

Süßkartoffel-Walnuss Falafel-
Bowl

21

Buddha Bowl mit
kalifornischen Walnuss-
Falafelbällchen

14

Bowl mit Lachs, Walnuss und
Avocado

23

FÜR LECKERMÄULCHEN: SÜßE BOWLS

Kakao-Walnuss-Bowl

25

Walnuss-Mango Lassi
Bowl

26

Carrot-Cake-Bowl mit
Walnüssen

27

Chia-Bowl mit Walnüssen,
Feigen und Beeren

28

Superfood Powerbowl mit in
Honig glasierten Walnüssen

29

Beeren und Walnuss Käse-
kuchen Smoothie Bowl

30

DIE EXTRAPORTION SONNE: SMOOTHIE BOWLS

SOMMERLICHE REZEPTINSPIRATION: PORRIDGE, PUDDING & MILCHREIS

Waldbeeren-Smoothie-Bowl 32

Walnuss Chia Smoothie Bowl 33

Mango-Smoothie-Bowl mit kalifornischen Walnüssen und Kurkuma 34

Rote Beete-Walnuss-Beeren Smoothie Bowl 35

Quinoa-Porridge mit Walnüssen und Kokosmilch 37

Laktosefreier Milchreis mit kalifornischen Walnüssen 38

Walnussmilchporridge mit Himbeeren und Brombeeren 39

Koreanischer Walnuss-Milchreis 40

Milchreis mit Walnüssen und Erdbeeren 41

Schwarzer Walnuss-Kokosnuss Porridge 42



KUNTERBUNTE SATTMACHER: HERZHAFTE BOWLS



Vielseitigkeit

Kalifornische
Walnüsse sind vielseitig
einsetzbar – der Kreativität, wie
man eine Handvoll Walnüsse in die
farbenfrohen Bowls integriert, sind
keine Grenzen gesetzt. Fleischliebhaber,
Fischesser, Gemüse-Fans oder Veganer
– jeder kommt bei diesem Food-
Trend mit kalifornischen Walnüs-
sen auf seine Kosten.



WALNUSS-SUSHI-BOWL

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	572 kcal
Eiweiß	15,9 g
Kohlenhydrate	60,5 g
Fett	27,8 g
Davon gesättigte Fettsäuren	4,78 g
ungesättigte Fettsäuren	23 g

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DEN REIS

240 g	Sushi-Reis
400 -	
480 ml	Wasser
4 EL	Reisessig
2 TL	Zucker

FÜR DIE FÜLLUNG:

100 g	Lachs
1	Avocado
1	Gurke
1	Karotte
4	Krabben-Surimi-Sticks
40 g	kalifornische Walnüsse

FÜR DIE SAUCE:

2 EL	Sojasauce, glutenfrei
2 EL	Reisweinessig
1 EL	Sambal
2 EL	Sesamöl
1 1/2 EL	Kalifornische Walnüsse, geröstet und gehackt
1 EL	Ingwer, gehackt

ALS GARNITUR:

Kalifornische Walnüsse, gehackt
Eingelegter Ingwer



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 35 MINUTEN

1. Den Reis waschen und 480 ml Wasser mit einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den Reis hinzufügen und auf mittlere Hitze bedeckt für 15 Minuten kochen lassen. Anschließend von der Herdplatte nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.
2. Während der Reis ruht, Zucker in Reisessig auflösen und anschließend mit dem Reis vermengen. Mit einem Tuch abdecken und zur Seite stellen.
3. Für die Füllung den Lachs würfeln und das Fleisch der Avocado in Scheiben schneiden. Die Karotte und Gurke schälen und in Streifen schneiden. Die Krabben-Sticks ebenfalls in feine Streifen schneiden.
4. Für die Sauce alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und beiseitestellen.
5. Um die Bowl zusammenzustellen, die halbe Schüssel mit Sushi-Reis füllen. Die andere Hälfte mit Lachs, Avocado, Karotte, Gurke, Walnüssen und Krabbenstreifen auffüllen. Mit der Sauce beträufeln und mit gehackten Walnüssen und eingelegtem Ingwer garnieren.

JAMBALAYA-BOWL MIT CAJUN-WALNÜSSEN

1/2

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

300 g	Hähnchenbrustfilet
240 g	Nudeln
8	Garnelen (etwa 400 g)
1	Zucchini, klein
3 EL	Olivenöl
80 g	Cajun-Walnüsse
2 TL	Cajun-Gewürzmischung

FÜR DIE CAJUN-GEWÜRZMISCHUNG

2 EL	Paprikapulver, edelsüß
1 EL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 EL	Thymian
1 EL	Ziebpulver
1 EL	Knoblauchpulver
1 EL	Oregano
1/2 EL	Schwarzer Pfeffer
1/2 EL	Weißer Pfeffer
1/2 EL	Cayennepfeffer



ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 STUNDEN 40 MINUTEN

1. Die Cajun-Gewürzmischung sollte einige Tage vorher vorbereitet werden. Dafür alle Gewürze miteinander vermischen und, wenn möglich, mithilfe eines Mörsers mahlen. Die Mischung trocken und lichtgeschützt lagern.
2. Für die Bowl die Hähnchenbrustfilets in mundgroße Stücke schneiden, in einen wiederverschließbaren Beutel geben und mit zwei Teelöffeln der Cajun-Gewürzmischung und 3 EL Olivenöl vermengen. Für mindestens zwei Stunden marinieren lassen – noch besser über Nacht, da sich dann das komplette Gewürzaroma ausbreitet.
3. Die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Walnüsse in einer kleinen Schüssel mit 2 TL der Cajun-Gewürzmischung gründlich vermischen. Die Nudeln in kochendem Wasser kochen. Danach abgießen und in einer größeren Schüssel zur Seite stellen.

JAMBALAYA-BOWL MIT CAJUN-WALNÜSSEN

2/2



4. Währenddessen die Hähnchenstücke durchbraten und zu den Nudeln in die Schüssel geben. Die Zucchini für fünf Minuten in einer Pfanne anbraten und mit einer Prise Salz abschmecken und zu den Nudeln geben.
5. Anschließend die Garnelen mit ½ EL Öl und den Cajun-Walnüssen (einige zum Garnieren zur Seite stellen) anbraten und zu den Nudeln hinzufügen.
6. Die Nudelbowl nach Geschmack mit 1 EL Öl und Gewürzen abschmecken, mit Cajun-Walnüssen garnieren und in Schüsseln servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	566 kcal
Eiweiß	46,9 g
Kohlenhydrate	45 g
Fett	20,9 g
Davon gesättigte Fettsäuren	2,7 g
ungesättigte Fettsäuren	18,2 g

KALIFORNISCHE-BLUMENKOHL- BUDDHA-BOWL MIT WALNÜSSEN

1/2

ZUTATEN
FÜR 2 PERSONEN

FÜR DEN BLUMENKOHLREIS:

1	großen Blumenkohl
1 EL	Olivenöl
1 TL	Kurkuma
1 TL	Kreuzkümmel
1 Prise	Salz und Pfeffer
210 g	Kichererbsen aus der Dose

FÜR DIE TOMATEN:

2 TL	Harissa Gewürzpaste
2	mittelgroße Tomaten
1 EL	Olivenöl

FÜR DIE EIER:

1 TL	Kreuzkümmelsamen
1 TL	Sesamsamen
1 TL	Koriandersamen
50 g	kalifornische Walnüsse, grob gehackt
2	Eier
50 g	Grünkohlblätter
2 TL	Olivenöl



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 35 MIN + 25 MIN GARZEIT

1. Den Ofen auf 180°C (Umluft: 160°C; Gas: Stufe 2-3) vorheizen und den Blumenkohl vom Blattgrün trennen und in Röschen zupfen. Mit Hilfe einer Küchenmaschine die Blumenkohlröschen zerkleinern, bis reisähnliche Brösel entstehen.
2. Den Blumenkohl-Reis in eine Rührschüssel geben und mit Olivenöl, Kurkuma Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Die Harissa Gewürzpaste mit Olivenöl mischen und die halbierten Tomaten damit bestreichen. Die gewürzten Tomaten in einer feuerfesten Backform beiseitestellen.
4. Als nächstes die Gewürze für die Eier in einer Pfanne leicht anrösten und im Anschluss mit Hilfe eines Mörsers fein zermahlen und beiseitestellen.

KALIFORNISCHE-BLUMENKOHL- BUDDHA-BOWL MIT WALNÜSSEN

2/2



5. Den Grünkohl waschen und von den Stielen trennen. Mit zwei Teelöffeln Olivenöl gründlich vermengen und etwas Walnuss-Gewürzmischung dazu geben.
6. Den Blumenkohl-Reis auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und für 12 Minuten im Ofen rösten. Auf einem weiteren Backblech den gewürzten Grünkohl für 15-20 Minuten garen und die Tomaten ebenfalls in den Ofen schieben und für 15 Minuten backen lassen.
7. Die Eier für 5 Minuten kochen lassen. Währenddessen die Zutaten aus dem Ofen nehmen und die Kircherbsen unter den Blumenkohl mischen.
8. Zum Servieren die Blumenkohl Mischung in zwei große Schalen füllen und mit Kohl und gebratenen Tomaten toppen. Die Eier pellen und in der Walnuss-gewürzmischung gleichmäßig wälzen und in der Schüssel servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	688 kcal
Eiweiß	28,8 g
Kohlenhydrate	36,1 g
Fett	43,8 g
Davon gesättigte Fettsäuren	6,8 g
ungesättigte Fettsäuren	37 g

BOWL MIT GEGRILLTEM GEMÜSE, ZOODLES UND ROSMARIN-WALNÜSSEN



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 25 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Paprika, rot
- 2 Paprika, grün
- 1 EL Olivenöl
- 3 mittelgroße Zucchini
- 60 g Rosmarin-Walnüsse
- 3 EL Sojasauce, glutenfrei

ALS GARNITUR:

- Sesam
- Rosmarin-Walnüsse

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION/STK:

Energie	514 kcal
Eiweiß	18,3 g
Kohlenhydrate	30,3 g
Fett	31,7 g
Davon gesättigte Fettsäuren	3,8 g
ungesättigte Fettsäuren	27,8 g

1. Die Zwiebel und Karotten schälen und in schmale Streifen schneiden. Die drei Paprika waschen und ebenfalls klein schneiden.
2. Das Gemüse in einem Wok oder einer großen Pfanne für ca. 5 Minuten in 1 EL Olivenöl anbraten. Währenddessen die Zucchini waschen und mithilfe eines Spiralschneiders in Zoodles schneiden. Alternativ, kann man die Zucchini auch in schmale Streifen schneiden.
3. Die Zoodles und die Rosmarin-Walnüsse zum Gemüse dazugeben und weitere 5 Minuten anbraten. Die Sojasauce hinzugeben und nochmal 1 Minute braten.
4. In Schüsseln servieren und mit Sesam und ein paar Rosmarin-Walnüssen garnieren.

UDON-NOODLE-BOWL MIT GRÜNEM GEMÜSE UND WALNÜSSEN



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g	Udon-Nudeln
400 g	Broccoli
1	Pak Choi
50 g	Zuckerschoten
2	kleine rote Chilis
2	Knoblauchzehen
1 TL	Ingwer
3	Frühlingszwiebeln
100 ml	Gemüsebrühe
5 EL	helle Soja-Sauce
1 EL	brauner Zucker
	Saft von 3 Limetten
	Salz und Pfeffer
2 EL	kalifornische Walnüsse, grob gehackt
2 TL	gerösteter Sesam

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. Die Nudeln nach Packungsanweisung al dente garen. Währenddessen Broccoli waschen und in Röschen teilen. Vom Pak Choi den Strunk entfernen und ihn in einzelne Blätter teilen. Die Blätter trocknen und klein schneiden. Broccoli, Pak Choi und Zuckerschoten kurz in heißem Wasser blanchieren, abtropfen lassen und zur Seite stellen.
2. Die Chilis, den Knoblauch und den Ingwer sehr fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
3. Gemüsebrühe, Soja-Sauce, Zucker und Limettensaft verrühren, kurz erhitzen und vom Herd nehmen. Chili, Knoblauch und Ingwer zugeben und kurz ziehen lassen.
4. Gemüse und Nudeln auf vier Schüsseln verteilen, alles nach Geschmack salzen und pfeffern. Die Brühe dazugeben, mit Walnüssen und Sesam bestreuen und sofort servieren.

BUDDHA BOWL MIT KALIFORNISCHEN WALNUSS-FALAFELBÄLLCHEN UND EINGELEGTE RADIESCHEN

1/2



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE EINGELEGTE RADIESCHEN:

2	kleine rote Zwiebeln
12	Radieschen
2	Zitronen
100 ml	Reisessig oder heller Essig

FÜR DIE FALAFEL:

800 g	Kichererbsen aus der Dose, abgeseiht
2	Knoblauchzehen
2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
160 g	kalifornische Walnüsse, geröstet
1	großer Bund Koriander
2 EL	Oliveöl

FÜR DIE BUDDHA BOWL:

170 g	Quinoa, roh
4 TL	Oliveöl
8 EL	Humus
4	Handvoll Salatblätter
2	Handvoll kalifornische Walnüsse zur Deko



ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

1. Für die eingelegten Radieschen die Zwiebel häuten und genau wie die Radieschen in dünne Ringe schneiden. Alles in eine kleine Schüssel geben.
2. Erst Zesten von der Zitrone herunterschneiden, dann diese auspressen und den aufgefangenen Saft zusammen mit dem Essig zu der Zwiebel-Radieschen-Mischung geben. Beiseite stellen und ziehen lassen.
3. Nun Kichererbsen, Knoblauch, Kreuzkümmel, Walnüsse und Koriander in den Behälter eines Standmixers geben und so lange mischen bis sich die Zutaten zu einer noch etwas groben Masse verbinden.
4. Die Mischung in acht Kugeln von der Größe einer ganzen Walnuss formen und etwas flachdrücken. Oliveöl bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Falafelbällchen von beiden Seiten frittieren bis sie eine goldene Färbung annehmen.



BUDDHA BOWL MIT KALIFORNISCHEN WALNUSS-FALAFFLBÄLLCHEN UND EINGELEGTE RADIESCHEN

2/2



5. Quinoa in der Mikrowelle oder einem ofenfesten Gefäß leicht erhitzen. Auf mittelgroße Schüsseln verteilen, mit jeweils einem Esslöffel Olivenöl pro Portion beträufeln und das Öl mit einer Gabel unterheben.
4. Pitabrote toasten, teilen und vierteln. Jede Schüssel mit Falafel, Humus, eingelegten Radieschen und Salatblättern belegen. Mit restlichen Walnüssen und Korianderblättern garnieren und mit dem Pitabrot zusammen servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	1050 kcal
Eiweiß	33,6 g
Kohlenhydrate	91 g
Fett	55,3 g
Davon gesättigte Fettsäuren	6,6 g
ungesättigte Fettsäuren	48,7 g

POKE-BOWL MIT LACHS, WALNÜSSEN UND ROTKOHLE



ZUTATEN FÜR 2 PORTION

- 75 g kalifornische Walnüsse
- 60 g Weißweinessig
- 150 g brauner Basmatireis
- 2 Lachsfilets (250g)
- 150 g Rotkohl, zerkleinert
- 1 reife Avocado,
in Scheiben geschnitten
- 1 1/2 EL geröstetes Sesamöl
- Sriracha Sauce,
Koriandergrün und
Nigellasamen als Deko

NÄHRWERTANGABEN 4 PORTIONEN:

Energie	897 kcal
Eiweiß	42 g
Kohlenhydrate	69 g
Fett	48 g
Davon gesättigte Fettsäuren	6,5 g
ungesättigte Fettsäuren	41,5 g



ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

1. Die Walnüsse und den Reis in einer kleinen Schüssel mischen und bei Seite stellen.
2. Den Reis für 20-25 Minuten in kochendem Wasser kochen, bis er weich ist, dann abgießen.
3. In der Zwischenzeit den Lachs 5 Minuten lang in einem großen Topf mit kochendem Wasser pochieren, dann herausnehmen, den Rotkohl in das Wasser geben und 30 Sekunden lang blanchieren, gut abtropfen lassen. Den Lachs von der Haut befreien und in große Stücke reißen.
4. Den Reis auf 2 Schüsseln verteilen und mit dem Lachs, dem Kohl und der Avocado anrichten, mit den Walnüssen bestreuen und mit dem übrigen Essig und dem Sesamöl beträufeln.
5. Mit Sriracha-Sauce beträufelt und mit Korianderblätter und Nigellasamen bestreut servieren.

BOWL MIT WALNUSS, BIRNE UND AVOCADO



TIPP:

1 Tasse Quinoa, gekocht in 1 1/2 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe, kann die vorgekochte Quinoa ersetzen.

ZUTATEN FÜR 6 PORTION



FÜR DAS DRESSING:

60 ml	Limettensaft
1 Hanvoll	lose verpackte frische Korianderblätter
2 EL	Wasser
1 1/2 EL	Rapsöl
1 1/2 TL	Knoblauchsatz
1/2	einer festen, aber reifen roten Anjou-Birne, geschält und gewürfelt
1/4	einer festen, aber reifen Avocado
	frisch gemahlener Pfeffer

FÜR DIE BOWL:

540 g	Vorgekochte Quinoa
130 g	klein geschnittener Grünkohl
25 g	dünn geschnittene rote Zwiebel
1/4	feste, reife Avocado
1	reife Anjou-Birne, entkernt und in Scheiben geschnitten
1 1/4	reife Avocado, in Würfel geschnitten
75 g	gehackte Walnüsse, geröstet



ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN

1. Alle Zutaten für das Dressing außer Pfeffer in einem kleinen Mixer pürieren, bis sie glatt sind.
2. Quinoa in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing beträufeln. Umrühren, dann Grünkohl und Pfeffer untermischen.
3. Eine leicht gehäufte 3/4 Tasse der Quinoa-Mischung in 6 Schüsseln geben. Jede mit 1/4 einer in Scheiben geschnittenen Birne, 1/6 der gewürfelten Avocado, 1 1/2 Esslöffeln roter Zwiebel und 2 Esslöffeln Walnüssen garnieren. Mit Korianderblättern garnieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION/STK:

Energie	360 kcal
Eiweiß	8 g
Kohlenhydrate	39 g
Fett	21 g
Davon gesättigte Fettsäuren	2,5 g
ungesättigte Fettsäuren	17,5 g

POWER BOWL MIT WALNUSS PESTO

1/2



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 30 MIN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

WALNUSS PESTO:

750 g	Spinat
90 g	Frisches Basilikum
70 g	kalifornische Walnüsse
1	Knoblauchzehe
3 EL	Nährhefe
1 EL	Zitronensaft
100 ml	Olivenöl
140 g	Brauner Reis
	Salz und Pfeffer

BROKKOLI:

1 Kopf	Brokkoli
	Salz und Pfeffer
	Olivenöl zum Anbraten

HÜHNCHEN:

500 g	Hühnerbrust
	Salz und Pfeffer
	Olivenöl zum Anbraten

1. Alle Zutaten bis auf das Olivenöl, Salz und Pfeffer in eine Küchenmaschine geben. Die Zutaten so lange zerkleinern, bis sie in feine Stücke geschnitten sind. Schalten Sie dann die Küchenmaschine ein und gießen Sie langsam das Olivenöl durch den Deckel ein. Wenn Ihre Küchenmaschine keine Öffnung im Deckel hat, nehmen Sie einfach den Deckel ab und geben Sie etwas Olivenöl nach und nach hinzu. Pürieren, bis das Olivenöl eingearbeitet ist. Dieses Pesto kann bis zu 4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

2. Etwa 2 Teelöffel Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Dann den Brokkoli hineingeben und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Den Brokkoli umrühren, um sicherzustellen, dass er bedeckt ist. Geben Sie dann 3 Esslöffel Wasser in die Pfanne, damit der Brokkoli dämpfen kann. Achten Sie darauf, den Brokkoli häufig umzurühren, damit er nicht anbrennt. Kochen Sie den Brokkoli, bis er weich ist, etwa 5-7 Minuten.



POWER BOWL MIT WALNUSS PESTO

2/2



- Schneiden Sie die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke. Dann leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Erhitzen Sie 1 Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze und geben Sie das Hähnchen hinein. Achten Sie darauf, dass die Pfanne nicht zu voll ist. Braten Sie das Hähnchen bei Bedarf schubweise. Es sollte etwa 2 Minuten pro Seite garen.
- Kochen Sie den Reis nach den Anweisungen auf der Packung.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	623 kcal
Eiweiß	44 g
Kohlenhydrate	24 g
Fett	43 g
Davon gesättigte Fettsäuren	6 g
ungesättigte Fettsäuren	37 g

VEGETARISCHE FRÜHSTÜCKSBURRITO- BOWL MIT WALNUSS-TACO-FLEISCH



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DAS WALNUSS „FLEISCH“:

160 g	kalifornische Walnüsse
1 Dose	Linsen
1 Dose	Pilze
2 EL	gehackter Knoblauch
60 ml	Wasser
1/2 TL	Tomatenmark

FÜR DAS TACO GEWÜRZ:

1 EL	Chili
1 TL	Oregano
1 TL	Kümmel
1 EL	Zwiebelgranulat
1/4 EL	Pfeffer
Salz	

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	345 kcal
Eiweiß	11 g
Kohlenhydrate	15 g
Fett	29 g
Davon gesättigte Fettsäuren	3 g
ungesättigte Fettsäuren	26 g



ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MIN

1. Die Walnüsse 20 Minuten lang in lau-warmem Wasser einweichen. Abtropfen lassen und beiseitestellen.
2. Eine große Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen und die Walnüsse hineingeben. Unter häufigem Umrühren ca. 2 Minuten rösten, bis die Walnüsse leicht gebräunt sind und duften, dabei darauf achten, dass sie nicht anbrennen. Die Walnüsse in eine kleine Schüssel geben und beiseitestellen.
3. Besprühen Sie Ihre Pfanne mit Öl und fü- gen Sie den Knoblauch hinzu. 30 Sekunden anbraten, dann Linsen, Pilze, Walnussmi- schung, Tomatenmark, Wasser und Ge- würze hinzufügen. Weitere 2 bis 3 Minuten kochen und dabei die Linsen mit dem Löffel- rücken vorsichtig zerdrücken.
4. Geben Sie Ihren Lieblingssalat in eine Schüssel und belegen Sie ihn mit Walnuss- fleisch, gerösteten Süßkartoffeln, Tomaten- scheiben, frischer Avocado, Hüttenkäse (für ein veganes Rezept können Sie auch vega- nen griechischen Joghurt verwenden) und beträufeln Sie ihn mit Ihrem Lieblings Dressing oder Salsa.

SÜßKARTOFFEL-WALNUSS FALAFEL-BOWL

1/2



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FALAFEL:

- 1 rohe Süßkartoffel,
geschält und in Stücke
geschnitten
- 1 Tasse gekochte Quinoa
- 65 g kalifornische Walnüsse
- 1 TL Meersalz
- Je 1/2 TL gemahlener Kreuzkü-
mmel, Zwiebelpulver und
Meersalz zum
Abschmecken
- 70 g Mehl
- 1 Ei

TAHINI DRESSING:

- 60 g Tahini
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Wasser
- 1 EL Ahornsirup
- Je 1/4 TL gemahlener Kreuz-
kümmel und Knoblauch-
pulver, Meersalz zum
Abschmecken



ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MIN

1. Süßkartoffel in eine Küchenmaschine geben und fein zerkleinern. Quinoa, Walnüsse und Gewürze hinzufügen und mixen, bis alle Stücke gleich groß sind. Mehl und Ei hinzufügen und erneut mixen, bis alles gut vermischt ist, dabei die Seiten nach Bedarf abkratzen.
2. Die Mischung zu 16 gleich großen Kugeln formen. (Mit feuchten Händen klebt der Teig nicht.)
3. Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Topf erhitzen, bis es sehr heiß ist. Die Falafelbällchen nacheinander einige Minuten auf jeder Seite braten, bis sie goldbraun und durchgebraten sind. Auf einem mit Papiertüchern ausgelegten Tablett abtropfen lassen.



SÜßKARTOFFEL-WALNUSS FALAFEL-BOWL

2/2



BOWL:

- 120 g locker verpackter Grünkohl. Sehr grob gehackt
- 2 Tassen gekochte Quinoa
- 90 g Karotten Julienne
- 1 Avocado, in Scheiben geschnitten

geröstete, gehackte kalifornische Walnüsse und gehackte rote Zwiebeln

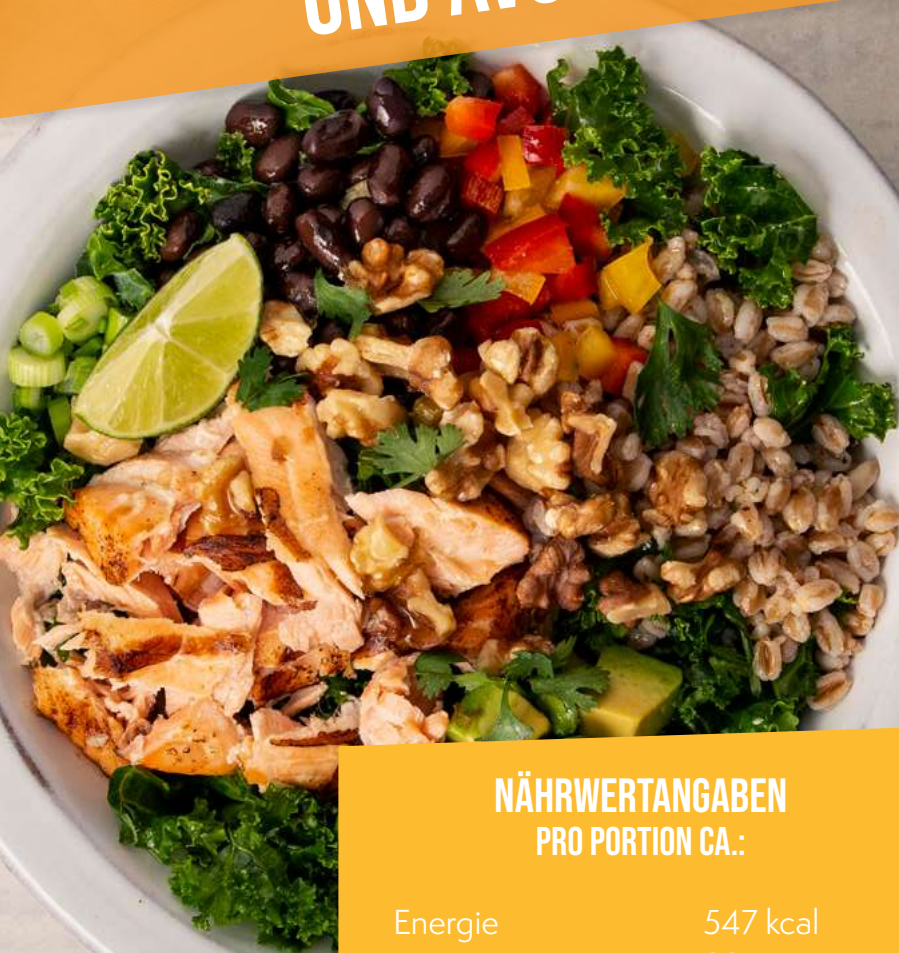
4. Alle Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel verquirlen.
5. Gleiche Mengen Grünkohl, Quinoa, Karotten und Avocado in 4 große Salat-schüsseln geben. Jeweils 4 Falafel hineinlegen und mit dem Dressing beträufeln. Nach Belieben mit Walnüssen und Zwiebeln garnieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	500 kcal
Eiweiß	12 g
Kohlenhydrate	55 g
Fett	29g
Davon gesättigte Fettsäuren	4,5 g
ungesättigte Fettsäuren	20,5 g



BOWL MIT LACHS, WALNUSS UND AVOCADO



NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	547 kcal
Eiweiß	22 g
Kohlenhydrate	40 g
Fett	35 g
Davon gesättigte Fettsäuren	5 g
ungesättigte Fettsäuren	28 g

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

FÜR DIE CHIPOTLE-LIMONEN-VINAIGRETTE:

60 ml	Natives Olivenöl
3 EL	Limettensaft
1 TL	Zucker
3/4 TL	Chipotle-Chili-Pulver
1/2 TL	Knoblauchsatz
1 Prise	Schwarzer Pfeffer

FÜR DIE LACHS-BOWL:

500 g	Lachsfilets
270 g	Grünkohl, gehackt
300 g	gekochter brauner Reis
115 g	kalifornische Walnüsse, geröstet und grob gehackt
240 g	gekochte schwarze Bohnen
115 g	gewürfelte rote oder grüne Paprika
1	Avocado, gewürfelt
2	grüne Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
4 g	frische Korianderblätter, grob gehackt



ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MIN

1. Alle Zutaten für die Vinaigrette in einer kleinen Schüssel verquirlen. Abdecken und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. (Kann mehrere Tage im Voraus zubereitet werden.)
2. Den Lachs auf einem gut geölten Grill bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten auf jeder Seite grillen. Vom Grill nehmen und die Haut abziehen. Abkühlen lassen, dann in 1/2-Zoll-Stücke schneiden.
3. Grünkohl und Naturreis in einer großen Schüssel mischen und mit der Vinaigrette vermengen. Gleiche Mengen auf eine Seite von 4 großen Salatschüsseln geben.
4. Walnüsse, Lachs, schwarze Bohnen, Paprika, Avocado und grüne Zwiebeln zu gleichen Teilen auf die andere Seite der Schüssel geben.
5. Mit Koriander und weiteren Walnüssen als Garnitur garnieren.

FÜR LECKERMÄULCHEN: SÜßE BOWLS

Aufbewahrung

Die kalifornische Walnuss verdankt ihren milden Geschmack dem mediterranen Klima Kaliforniens, das besonders gute Bedingungen für Walnüsse bietet. Damit sie lange frisch und knackig bleiben und umso leckerer in süßen Bowls schmecken, 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.



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 PORTION 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. Mischung in kleine Schalen füllen und für mindestens vier Stunden kaltstellen.
3. Weiße Kuvertüre über einem Wasserbad langsam schmelzen lassen. Walnüsse zur Hälfte in die geschmolzene Schokolade tunken und auf einem Gitter auskühlen lassen.
4. Erdbeeren waschen und in kleine Stücke schneiden.
5. Die kalte Kakao-Soja-Joghurt-Mischung mit den schokollierten Walnüssen und Erdbeeren garnieren.

WALNUSS-MANGO LASSI BOWL



ZUTATEN FÜR 4 PORTION

FÜR DEN WALNUSS-MANGO LASSI:

300 g	Mangofleisch
800 g	fettarmer Joghurt
40 ml	Milch, 1,5% Fett
4	Eiswürfel
1 TL	Zimt
60 g	kalifornische Walnüsse

FÜR DAS TOPPING:

Kakaopulver, ungesüßt
Mangoscheiben
Zimt



ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN

1. Das Mangofleisch mit dem fettarmen Joghurt, der Milch, den Eiswürfeln, Zimt und 30 Gramm der Walnüsse gründlich vermischen, bis eine Cremige und einheitliche Konsistenz entstanden ist.
2. Den Walnuss-Mango Lassi in Schalen aufteilen und mit den restlichen Walnüssen und dem Topping garnieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	268 kcal
Eiweiß	10,4 g
Kohlenhydrate	21,6 g
Fett	14,4 g
Davon gesättigte Fettsäuren	2 g
ungesättigte Fettsäuren	9 g

CARROT-CAKE-BOWL MIT WALNÜSSEN



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 25-30 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4	Karotten
4	Aprikosen
2	Bananen
400 g	Naturjoghurt 1,5% Fett
4 EL	gepufftes Quinoa
120 g	Kalifornische Walnüsse
1 Prise	Zimt und Ingwer nach Belieben
1	Zweig Zitronenmelisse für die Deko

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	410 kcal
Eiweiß	11,2 g
Kohlenhydrate	40,1 g
Fett	23,5 g
Davon gesättigte Fettsäuren	3,5 g
ungesättigte Fettsäuren	20 g

1. Die Karotten schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwei Finger breit Wasser in einem kleinen Topf erhitzen, die Scheiben hineingeben und 5 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Aprikosen in Würfel und die Bananen in Stücke schneiden. Die Walnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett 5 Minuten leicht anrösten, bis sie zu Duften beginnen.
2. Die gegarten Karotten durch ein Sieb abgießen. Bananen- und Aprikosenstücke sowie die Karottenscheiben in einen hohen Becher geben. Joghurt hinzufügen und alles zu einem feinen Smoothie pürieren. So viel Wasser dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Carrot-Cake-Smoothie nach Geschmack mit einer Prise Zimt und Ingwer würzen.
3. Smoothie in Schüsseln füllen und mit Quinoa und gerösteten Walnüssen bestreuen. Mit einigen Blättern der Zitronenmelisse garnieren.

CHIA-BOWL MIT WALNÜSSEN, FEIGEN UND BEEREN



ZUTATEN FÜR 1 PORTIONEN

20 g	Vanilleschote
	kalifornische Walnüsse, geröstet und kleingehackt
3 EL	Chiasamen
2 EL	griechischer Joghurt
1 TL	Ahornsirup
120 ml	Milch
1	frische Feige
75 g	gefrorene Beeren
4	kalifornische Walnuss- hälften
2	Kirschen
	Minzzweig

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	394 kcal
Eiweiß	12,2 g
Kohlenhydrate	26,5 g
Fett	25,6 g
Davon gesättigte Fettsäuren	4,3 g
ungesättigte Fettsäuren	21,3 g



ZUBEREITUNGSZEIT 30 MIN + 60 MINUTEN KOCHZEIT)

1. Das Mark der Vanilleschote mit den gerösteten und kleingehackten Walnüssen, Chiasamen, Joghurt, Ahornsirup und Milch vermischen und für 15 Minuten quellen lassen.
2. Die Feige halbieren und den Boden eines Marmeladenglases mit der Chia-Joghurtmasse füllen und die Feigenhälften darauf platzieren. Anschließend die restliche Chia-Joghurtmasse in das Glas füllen und für mindestens eine Stunde kaltstellen.
3. Die Beeren mit etwas Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und mit einem Löffel leicht zerstampfen.
4. Die Beerenmarmelade auf der Chia-Joghurtmasse verteilen und mit Kirschen und Walnusshälften dekorieren.

SUPERFOOD POWERBOWL MIT IN HONIG GLASIERTEN WALNÜSSEN



ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN



ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MIN

FÜR DIE GLASIERTEN WALNÜSSE:

2 EL	Butter
2 EL	Honig
50 g	Zucker
1 Prise	Meersalz
200 g	kalifornische Walnüsse

FÜR DIE MANGO-QUINOA:

700 ml	Wasser
360 g	Quinoa
200 g	Reife Mango in Würfeln
3 EL	Honig
1 Prise	Meersalz

TOPPINGS:

500 ml	Walnussmilch
250 g	Erdbeeren in Scheiben
150 g	Blaubeeren
3 EL	Geraspelte dunkle Schokolade

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	500 kcal
Eiweiß	12 g
Kohlenhydrate	55 g
Fett	29 g
Davon gesättigte Fettsäuren	4,5 g
ungesättigte Fettsäuren	20,5 g

1. Für die mit Honig glasierten Walnüsse den Ofen auf 180°C vorheizen und ein großes Backblech mit Pergamentpapier auslegen. Honig, Zucker, Salz und Butter in einer großen Schüssel verrühren. Walnüsse hinzufügen und gut durchschwenken, um sie zu beschichten.
2. Auf dem Backblech verteilen und 17 bis 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind, zweimal. Unter gelegentlichem Umrühren abkühlen lassen und dann in kleine, mundgerechte Stücke brechen.
3. In der Zwischenzeit alle Zutaten für das Mango-Quinoa in einem großen Topf zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 12 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und 10 Minuten lang zugedeckt stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern, dann vollständig abkühlen lassen. Abdecken und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.
4. Für jede Portion 1/8 des Mango-Quinoa auf den Boden einer Schüssel geben und 60ml Milch um den Rand gießen. Mit Erdbeeren, 2 Esslöffeln Blaubeeren, mit Honig glasierten Walnüssen und 1 Teelöffel geraspelter Schokolade bestreuen.

BEEREN UND WALNUSS KÄSEKUCHEN SMOOTHIE BOWL



**ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN**

FÜR DEN KÄSEKUCHEN:

1 kg	fettarmer Doppelrahm- frischkäse
100 g	gefrorene Erdbeeren
100 g	gefrorene Himbeeren
100 g	gefrorene Kirschen (entsteint)
8	kalifornische Walnüsse

ZUM GARNIEREN:

kalifornische Walnüsse
Schokoladensplitter
frische Früchte: Erdbeeren,
Himbeeren, Kirschen



**ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 15 MIN**

1. Die Walnüsse mahlen.
2. Den Frischkäse zusammen mit 8 Teelöffeln Zucker und der Hälfte der gemahlenden Walnüsse in einen Mixer geben und pürieren.
3. Dann die gefrorenen Erdbeeren, Himbeeren und Kirschen hinzufügen und so lange mixen, bis die Masse glatt ist.
4. In die Bowl füllen und mit Walnüssen, frischen Früchten und Schokoladensplitter garnieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	569 kcal
Eiweiß	34 g
Kohlenhydrate	35 g
Fett	11 g
Davon gesättigte Fettsäuren	4g
ungesättigte Fettsäuren	7 g

DIE EXTRAPORTION SONNENSCHN: SMOOTHIE BOWLS

Herkunft

Kalifornische Walnüsse werden in einem der fruchtbarsten Gebiete der Erde angebaut, dem „Central Valley“, mit nährstoffreichen, tiefen Lehm Böden und über 260 Sonnentagen im Jahr. Und das schmeckt man auch! Der besonders milde Geschmack der Walnuss bringt kalifornischen Sonnenschein in die sommerlichen Bowls.



WALDBEEREN-SMOOTHIE-BOWL



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 5 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

600 ml	Mandelmilch (ungesüßt)
300 g	gemischte TK-Beeren
80 g	kalifornische Walnüsse
80 g	Haferflocken
4	kleine Bananen
1 TL	Vanille, gemahlen

FÜR DAS TOPPING:

1	Handvoll frische Beeren
4 EL	kalifornische Walnüsse
4 TL	rohe Kakao-Nibs
	alternativ: dunkle Schokolade, gehackt

1. Alle Smoothiezutaten in einem Mixer pürieren, bis der Smoothie glatt und samtig ist. Den Smoothie in vier Schüsseln gießen. Mit frischen Beeren, Walnüssen und Kakao-Nibs dekorieren und servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	470 kcal
Eiweiß	12 g
Kohlenhydrate	44 g
Fett	27 g
Davon gesättigte Fettsäuren	4 g
ungesättigte Fettsäuren	23 g

WALNUSS CHIA-SMOOTHIE-BOWL

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 5 MINUTEN

FÜR DIE CHIAJOGHURT-MASSE:

4 EL	Chiasamen
230 ml	Walnussdrink
1 TL	Zimt
1 TL	Mark einer Vanilleschote
4 TL	Joghurt

FÜR DIE SMOOTHIE-MASSE:

1	Banane, in Stücke geschnitten und gefroren
120 g	gekühlte Blaubeeren
1 TL	Zimt
160 ml	Walnussdrink
15	Apfel, dünn geschnitten
	kalifornische Walnuss- hälften, geröstet

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	290 kcal
Eiweiß	5,7 g
Kohlenhydrate	36,3 g
Fett	12 g
Davon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
ungesättigte Fettsäuren	10,8 g

1. Chiasamen, Walnussdrink, Zimt, Vanillemark und Joghurt in einer Schüssel vermischen und in zwei Gläser, vorzugsweise Marmeladengläser, aufteilen und für mindestens 12 Stunden kaltstellen.
2. Anschließend gefrorene Bananestücke, Blaubeeren und Zimt mit Walnussmilch zu einer cremigen Masse vermischen und die Smoothie-Masse auf der erkalteten Chiajoghurt-Masse verteilen.
3. Mit dünnen Apfelscheiben, einigen Blaubeeren und gerösteten Walnüssen garnieren.

MANGO-SMOOTHIE-BOWL MIT KALIFORNISCHEN WALNÜSSEN UND KURKUMA



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 10 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

	Fruchtfleisch von 2
	Mangos (plus ein paar
	Spalten zum Garnieren)
1	mittleres Stück Kurkuma
2	Bananen
400 ml	Kokosmilch
20 ml	Zitronensaft
24	kalifornische Walnuss-
	hälften
200 g	Himbeeren und Blau-
	beeren
4	Passionsfrucht
2 EL	Kokosflocken

1. Mango, Gelbwurzel oder Ingwer, Banane und Kokosmilch in den Behälter eines Standmixers geben und kurz auf höchster Stufe mixen bis sich keine Stückchen mehr finden. Nun den Zitronensaft hinzugeben und noch mal kurz von der Maschine durchmischen lassen.
2. Die Smoothie-Masse auf vier Schüsseln verteilen und mit restlichen Mangospalten, Beeren, Walnüssen (6 pro Schüssel), Passionsfrucht, Zitronenzeste und Kokosflocken garniert servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	487 kcal
Eiweiß	7,0 g
Kohlenhydrate	40,3 g
Fett	33,0 g
Davon gesättigte Fettsäuren	24,0 g
ungesättigte Fettsäuren	8,0 g



ROTE BEETE-WALNUSS-BEEREN SMOOTHIEBOWL



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 5 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

125 g	gekochte Rote Beete
140g	gefrorene Beeren- mischung
2 EL	Haferflocken
1TL	Ingwer
400 ml	hausgemachte Walnuss- milch oder andere Nuss- milch
1	Handvoll Blaubeeren
2	Handvoll kalifornische Walnüsse
	Minzblätter

1. Die gekochte Rote Beete mit der gefrorenen Beerenmischung, den Haferflocken und dem Ingwer gründlich in einem Mixer vermischen.
2. Die hausgemachten Walnussmilch unterrühren und alles miteinander zu einer einheitlichen Masse vermischen.
3. Den Smoothie in Schalen aufteilen und mit Blaubeeren, Walnüssen und Minzblättern nach Belieben garnieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	487 kcal
Eiweiß	7,0 g
Kohlenhydrate	40,3 g
Fett	33,0 g
Davon gesättigte Fettsäuren	24,0 g
ungesättigte Fettsäuren	8,0 g

SOMMERLICHE REZEPTINSPIRATION: PORRDIDGE, PUDDING & MILCHREIS

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.



QUINOA-PORRIDGE MIT WALNÜSSEN UND KOKOSMILCH



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

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)
	Erdbeeren

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

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



ZUBEREITUNGSZEIT 20 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.

LAKTOSEFREIER MILCHREIS MIT KALIFORNISCHEN WALNÜSSEN

1/2



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 45 MINUTEN INKL. KOCHZEIT

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
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:

200g	kalifornische Walnüsse
240 ml	Wasser
2 EL	Zucker

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION 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

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

WALNUSSMILCHPORRIDGE MIT HIMBEEREN UND BROMBEEREN



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 20 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 L	Walnussmilch
250 g	Haferflocken
100 g	Brombeeren
100 g	Himbeeren
40 g	Honig (optional, wenn Walnussmilch nicht gesüßt ist)
	Kalifornische Walnüsse, zum Dekorieren

1. Für das Porridge Walnussmilch ansetzen.
2. Haferflocken mit der Walnussmilch bedecken und für 15 Minuten einweichen lassen.
3. Währenddessen Himbeeren und Brombeeren waschen.
4. Das Porridge nach Belieben mit Walnüssen und den Beeren dekorieren und mit Honig süßen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	590 kcal
Eiweiß	12,3 g
Kohlenhydrate	88 g
Fett	18,6 g
Davon gesättigte Fettsäuren	2,31 g
ungesättigte Fettsäuren	16,28 g

KOREANISCHER WALNUSS-MILCHREIS



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

130 g	kalifornische Walnüsse
120 g	Reis
1,7 l	Wasser
1 Prise	Salz



ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN

1. Walnüsse, abgetropften Reis und 500 ml Wasser im Mixer mixen.
2. Die Mischung in einen mittelgroßen Topf geben und das restliche Wasser hinzufügen.
3. Unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Mischung kocht. Salz hinzufügen und umrühren.
4. In Schalen servieren und mit Walnüssen garnieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	359 kcal
Eiweiß	8 g
Kohlenhydrate	41 g
Fett	19 g
Davon gesättigte Fettsäuren	2 g
ungesättigte Fettsäuren	17 g

MILCHREIS MIT WALNÜSSEN UND ERDBEEREN



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN



FÜR DEN MILCHREIS:

190 g	Reis
360 ml	Wasser
720 ml	Milch
100 g	Kristallzucker
1 TL	Vanillin
1	Eigelb
	Salz

FÜR DIE ERDBEERSAUCE:

250 g	Erdbeeren, in Stücke geschnitten
50 g	Kristallzucker
1 EL	Zitronensaft

FÜR DIE DEKO:

65 g	kalifornische Walnüsse, geröstet
------	-------------------------------------

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	341 kcal
Eiweiß	6,83 g
Kohlenhydrate	52,88 g
Fett	12,21 g



ZUBEREITUNGSZEIT CA. 5 MINUTEN

1. Zuerst die Sauce zubereiten. Alle Zutaten für die Erdbeersauce in einen kleinen Topf geben und kochen. Wenn der Siedepunkt erreicht ist, die Hitze reduzieren und 7-8 Minuten köcheln lassen.
2. Für den Milchreis den Reis in einen Topf mit Wasser geben und kochen, bis das Wasser aufgesogen ist. 600 ml Milch dazugeben und unter Rühren weiterkochen. Wenn der Reis die Milch aufgesogen hat, das Eigelb mit der restlichen Milch verquirlen und in den Topf geben. Ein paar Minuten unter ständigem Rühren kochen lassen und dann vom Herd nehmen.
3. Die Erdbeersauce in unter über den Reis geben und in Gläser füllen.
4. Mit gerösteten Walnüssen bestreuen und warm oder kalt servieren.

SCHWARZER WALNUSS- KOKOSNUSS PORRIDGE



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

30 g	kalifornische Walnüsse
60 g	schwarzer Reis
300 ml	Kokosnussmilch
	Zucker zum Abschmecken



ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

1. Den schwarzen Reis waschen, am besten vorher entsprechend marinieren.
2. Den Reis in den Topf geben, das Wasser hinzufügen und mindestens 30 Minuten kochen. Die kalifornischen Walnüsse und die Kokosnussmilch hinzufügen. Etwas Zucker hinzugeben.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	562 kcal
Eiweiß	8 g
Kohlenhydrate	35 g
Fett	12 g
Davon gesättigte Fettsäuren	2 g
ungesättigte Fettsäuren	10 g



Im Vergleich zu anderen Nussorten 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 gesundheitsförderliche 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.



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

