



Rezept - Tamari-Nüsse mit Dillisk

200 g	Mandeln und/oder Cashews
2 EL	Tamari (natürlich fermentierte Sojasauce)
1 EL	Dilliskflocken (od. andere Algenflocken)

Die Nüsse in einer Bratpfanne ohne Fett ca. 10 Min auf kleiner Stufe rösten, bis sie heiss sind. Dilliskflocken und evtl. Gewürze sowie die Tamari darüber geben und die Pfanne mehrmals gut schütteln, damit die Nüsse gleichmässig mit Tamari und Dilliskflocken bedeckt sind. Herd ausschalten und Nüsse in der Pfanne auf der warmen Herdplatte komplett auskühlen lassen. Zwischendurch die Pfanne wieder schütteln.



Tipp

- Die Tamari-Nüsse schmecken in verschiedenen Varianten: mit getrockneten Kräutern statt Dilliskflocken, mit etwas Ras-el-Hanout, Rauchpaprika oder die indische Version mit Kurkuma, gemahlenem Kreuzkümmel und Garam Masala, etc.
- Dilliskflocken sind Flocken aus getrockneten Meeresalgen, die uns viele wichtige Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente liefern
- Evtl. mit getrockneten Mangostückchen oder Cranberries ergänzen
- Die Nüsse in ein Glas mit Deckel füllen und täglich als Snack für Zwischendurch oder zum Apéro knabbern.



Info

täglich 30-40 g Nüsse in den Speiseplan einbauen – warum? Nüsse, Kerne und Samen stecken voller gesunder Inhaltsstoffe und

- liefern Folsäure für die Konzentration
 - liefern Antioxidantien zur Verringerung des Krebsrisikos
 - liefern Magnesium für Muskeln, Sehnen und Bänder
 - liefern zahlreiche Vitamine (B1, B2, B3, B6 und E)
 - liefern wertvolle Eiweiße und ungesättigte Fettsäuren
 - vermindern des Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt
 - beugen Arteriosklerose vor und senken den Cholesterinspiegel
- am besten verschiedene Nüsse mischen - jede Nuss hat ihre eigenen, wertvollen Inhaltsstoffe - welche Nüsse, Kerne und Samen kennst Du?:
- Baumnüsse, Haselnüsse, Cashews, Mandeln, Pekannüsse, Paranüsse, Macadamia, Sonnenblumen-, Kürbis-, Pinienkerne, Lein-, Mohn-, Hanf-, Floh-, Chiasamen, Sesam
- Erdmandeln und Erdnüsse sind keine Nüsse ... aber schmecken auch lecker!