



## Nüsse & Samen

### Mandeln

#### Information

Die Faszination der Mandelblüte lockt einmal jährlich Tausende von Touristen in mediterrane Gebiete – die kostbaren Früchte des Mandelbaumes lassen sich dagegen das ganze Jahr über genießen! Eine ganz besondere Gaumenfreude sind die sorgfältig ausgearbeiteten neuform Mandeln aus Californien. Im Gegensatz zu europäischen Sorten handelt es sich hierbei um eine reine Süßmandel, ohne jeglichen Bittermandelanteil. Durch ihren hohen Gehalt an Vitamin E, B1, B2, Niacin, Folsäure, Magnesium, Calcium, Eisen, Zink sowie ungesättigten Fettsäuren und Ballaststoffen sind die großen Kerne der feinromantischen Sorte „Non Pareil“ ein besonders gesunder Knabberspaß. Als köstliche Zutat in vielen süßen und pikanten Kreationen sowie zur Zubereitung von Mandelmilch für Milcheiweiß-allergiker einfach unverzichtbar!

100 g enthalten durchschnittlich: 2469 kJ (597 kcal); 22,1 g EW; 5,4 g KH; 54,1 g Fett; 0,4 BE



Reformhaus Kochstudio

### Bananen-Mandelcreme

(für 4 Personen/ ZZ 20 Min.)

- 30 g neuform Mandelkerne, gestiftet
- 2-3 reife Bananen
- Saft und Schale einer unbehandelten Orange
- 4 EL HOLO Mandelmus, braun
- 4 EL Joghurt
- 1 Pr. Delifrut
- 2 EL neuform Vollzucker evtl. 1 Msp. Biobin

**ZUBEREITUNG:** Mandeln kurz anrösten, auskühlen lassen. Bananenscheiben mit Orangensaft und Orangenschale pürieren. Mandelmus, Joghurt, Delifrut und Vollzucker zugeben, cremig rühren und evtl. mit Biobin andicken. In Dessertschalen füllen und mit Mandelstiften bestreuen.

100 g enthalten durchschnittlich: 1101 kJ (263 kcal); 5,4 g EW; 28,7 g KH; 13,8 g Fett; 2,4 BE

als Dessert	für Kinder	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	✓



neuform international  
19246 Zarrentin

### Oliven-Mandelpaste

(ca. 250 g / ZZ 10 Min.)

- 100 g schwarze Oliven (ohne Stein)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Oreganoblätter, frisch
- 1 TL Thymian
- 2 Rosmarinnadeln
- 1 Salbeiblatt
- 1 Chilischote
- 50 g neuform Mandelkerne, blanchiert
- 75 g Frischkäse

**ZUBEREITUNG:** Oliven mit Zitronensaft, Olivenöl, Oreganoblättern, Thymian, Rosmarinnadeln, Salbeiblatt, Chilischote und Mandeln im Mixer pürieren. Anschließend Frischkäse unterheben.

**TIPP:** Leckerer Brotaufstrich - mit frischem Brot, z.B. Ciabattabrot servieren!

100 g enthalten durchschnittlich: 1729 kJ (413 kcal); 7,7 g EW; 3,8 g KH; 40,9 g Fett; 0,3 BE

als Brot-aufstrich	medi-terran	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	✓

### Mandel-Karamellkörnchen mit Beerensahne

(für 8 Stück / ZZ 35 Min., RZ 45 Min., BZ 8 Min.)

- 60 g Butter
- 125 g neuform Rohrzucker, unraffiniert
- 1 EL Zitronensaft
- 60 g neuform Mandelblättchen
- 40 g neuform Weizenvollkornmehl
- 200 ml Sahne
- 400 g Beerensahne

**ZUBEREITUNG:** Butter, Zucker und Zitronensaft im Kochtopf erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat und eine goldgelbe Farbe annimmt. Mandelblättchen einrühren. Topf von der Herdplatte nehmen und Mehl einarbeiten. Mandelmasse 45 Min. abkühlen lassen. Masse in 8 gleiche Teile portionieren und je vier Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit feuchten Händen rund auf einen Durchmesser von 6 cm drücken

## Nüsse & Samen Mandeln

(Randabstand 5 cm). Bei 180°C ca. 7-8 Min. goldbraun backen. Mandelplätzchen abkühlen lassen, bis sie im Ganzen ablösbar sind, in Nachtschälchen drücken, so dass eine Körbchenform entsteht. Nach dem Abkühlen mit Schlagsahne und Früchten (Früchte ggf. zuckern) füllen und sofort servieren.

1 Stück enthält durchschnittlich: 1193 kJ (285 kcal); 3,0 g EW; 27,6 g KH; 18,1 g Fett; 2,3 BE

zum Tee/Kaffee	fantasievoll	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	

### Cantuccini

(italienisches Mandelgebäck)  
(50 Stück/ ZZ 15 Min., BZ 55 Min.)

- 250 g neuform Weizenvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 125 g neuform Rohrzucker, unraffiniert
- 1/2 TL HOLO Bourbon-Vanille, gemahlen
- 2 TL HOLO Bittermandelaroma
- Meersalz
- 2 Eier
- 100 g Butter
- 200 g neuform Mandelkerne, sehr grob gehackt

**ZUBEREITUNG:** Weizenmehl, Backpulver, Zucker, Vanille, Bittermandelaroma, Salz, Eier, kalte, in Würfel geschnittene Butter und Mandeln zu einem glatten Teig verkneten. Aus dem Teig 4 Rollen à 15 cm formen. Die Stangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und bei 180°C ca. 15 Min. backen. Etwas abkühlen lassen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Nochmals einzeln auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen und 20 Min. backen.

1 Stück enthält durchschnittlich: 281 kJ (67 kcal); 1,6 g EW; 5,7 g KH; 4,2 g Fett; 0,5 BE

typisch italienisch	zum Tee/Kaffee	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓			

ZZ=Zubereitungszeit, RZ=Ruhezeit, QZ=Quellzeit, BZ=Backzeit, GZ=Garzeit

Rezept Vorderseite: Reformhaus Kochstudio • Rezepte Rückseite: Marita Koch für neuform international