



Nüsse & Samen Sonnenblumenkerne

Information

Sonnenblumenkerne sind wahre Nährstoffbündel, die geballte Energie für den gesunden Zellstoffwechsel liefern. Neben hochwertigem pflanzlichen Eiweiß enthalten sie reichlich mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E sowie Magnesium und andere wichtige Mineralstoffe. Neuform Sonnenblumenkerne sind ausgesucht große Kerne, enthalten einen geringen Bruchanteil und werden wertschonend und rein mechanisch, d.h. ohne Hitzeschädigung geschält. Die knackig-aromatischen Kerne lassen sich vielfältig einsetzen, ob zum Brot- oder Brötchenbacken, für Aufläufe, Getreide- oder Gemüsegerichte, Obstsalate, fruchtige Desserts und Kuchen.

Tipp: Ohne Fett, bei mittlerer Hitze in der Pfanne kurz angeröstet, schmecken sie noch aromatischer.

100 g enthalten durchschnittlich: 2495 kJ (596 kcal); 26,5 g EW; 12,3 g KH; 49,0 g Fett; 1,0 BE



Reformhaus Kochstudio

Wirsingauflauf

(für 6 Personen/ ZZ 20 Min., GZ 15 Min., BZ 30 Min.)

- 600 g Wirsing
- Meersalz
- 800 g Kartoffeln
- 200 g Feta-Käse
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Margarine
- 150 ml Sahne
- Thymian
- Pfeffer
- Hefestreuwürze
- 4 EL neuform Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG: Wirsingblätter in breite Streifen schneiden. Mittelrippen entfernen. In kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren u. abtropfen lassen. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, ebenfalls 3 Min. blanchieren u. abtropfen lassen. Käse fein zerkrümeln. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und in 20 g Fett goldgelb braten. Auflaufform ausfetten. Wirsing und Kartoffelscheiben locker hineingeben. Käse und Knoblauch darauf verteilen und leicht untermengen. Sahne mit Thymian, Pfeffer und Hefestreuwürze würzen und darüber gießen. Restliches Fett und Sonnenblumenkerne über die Masse verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180-200°C ca. 30 Min. überbacken.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1498 kJ (358 kcal); 13,6 g EW; 24,0 g KH; 22,9 g Fett; 2,0 BE

gut vorzubereiten	als Hauptgericht	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	✓

Schnelle Frühstücksbrötchen

(für 10 Stück/ ZZ 20 Min., BZ 25 Min., RZ 5 Min.)

- 500 g neuform Dinkelvollkornmehl
- 1 1/2 Päck. Backpulver
- 400 ml Buttermilch
- 4 EL neuform Sonnenblumenkerne
- je 1 EL neuform Sesamsaat, neuform Blaumohn, neuform Leinsaat

ZUBEREITUNG: Mehl mit Backpulver mischen. Buttermilch zugeben und verkneten. Teig in 10 gleiche Stücke teilen und Brötchen formen. Drei Schälchen bereitstellen, je eins mit Wasser, Sonnenblumenkernen und Mohn-Sesam-Leinsaatgemisch. Brötchenunterseite ins Wasser tauchen, anschließend in Sonnenblumenkerne. Brötchenoberseite ebenfalls ins Wasser tauchen, dann in das Mohn-Sesam-Gemisch. Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Bei 200-220°C ca. 25 Min. backen. Nach dem Backen 5 Min. mit feuchtem Tuch abdecken.

1 Brötchen enthält durchschnittlich: 879 kJ (210 kcal); 8,5 g EW; 33,0 g KH; 4,6 g Fett; 2,8 BE

für Party's	für's Frühstück	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	

Sonnenblumenkerne geröstet und gesalzen

(für 200g/ GZ 15 Min.)

- 200 g neuform Sonnenblumenkerne
- 1/8 l Wasser
- 2 TL Meersalz

ZUBEREITUNG: Sonnenblumenkerne und Salzwasser in eine große Pfanne geben. Auf mittlerer Stufe köcheln lassen, dabei soll das Wasser verdampfen. Dann unter Rühren rösten, bis die Sonnenblumenkerne goldbraun sind und angenehm duften. Sofort auf einen großen Teller geben und abkühlen lassen.

100 g enthalten durchschnittlich: 2495 kJ (596 kcal); 26,5 g EW; 12,3 g KH; 49,0 g Fett; 1,0 BE

pikante Dekoration	gesunder Snack	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓	✓	✓	✓

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

Nüsse & Samen Sonnenblumenkerne

Topinambur-Rohkost mit Sonnenblumenkernen

(für 4 Personen/ QZ 8 Std., ZZ 20 Min.)

- 50 g neuform Sonnenblumenkerne
- 150 ml Wasser
- Saft einer Zitrone
- 1 EL neuform Rohrzucker, unraff.
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 400 g Topinambur
- 200 g Apfel, rotschalig

ZUBEREITUNG: Sonnenblumenkerne in Wasser über Nacht einweichen. Zitronensaft, Zucker und Öl verrühren. Geschälten Topinambur und ungeschälte Äpfel grob raspeln und sofort mit der Marinade mischen. Angekeimte Sonnenblumenkerne in einem Sieb gut abspülen und unterheben. Rohkost sofort servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 732 kJ (175 kcal); 5,6 g EW; 16,2 g KH; 9,4 g Fett; 1,4 BE

als Vorspeise	als Beilage	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓	✓	✓	✓

Müslibällchen

(für 60 Stück/ ZZ 25 Min., QZ 5 Min.)

- 200 ml Milch
- 80 g neuform Rohrzucker, unraff.
- 200 g HOLO Haferflocken
- 125 g neuform Sonnenblumenkerne
- 150 g neuform Weinbeeren
- 50 g neuform Haselnusskerne, gem.
- 50 g neuform Mandelkerne, gestiftet
- 1 TL HOLO Bourbon-Vanille
- 1/2 TL Zimt
- 75-100 g Kokosraspeln

ZUBEREITUNG: Milch und Zucker aufkochen, Haferflocken einrühren und 5 Min. quellen lassen. Lauwarme Haferflockenmasse mit Sonnenblumenkernen, Weinbeeren, Haselnüssen, Mandeln, Vanille und Zimt verkneten. Mit feuchten Händen kleine Kugeln formen und in Kokosraspeln wälzen.

1 Bällchen enthält durchschnittlich: 236 kJ (56 kcal); 1,5 g EW; 4,8 g KH; 3,4 g Fett; 0,4 BE

für Kinder	Energie-spende	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	

Sammeln Sie jetzt auch unsere leckeren neuform Rezeptkarten für:
Getreide • Hülsenfrüchte • Trockenfrüchte