



Nüsse & Samen

Walnüsse

information

Um kontinuierlich frische Ernte anbieten zu können, stammen die ungebleichten neuform Walnüsse aus Chile sowie aus Grenoble, der klassischen Walnussanbauregion Frankreichs. Die dekorativ großen Walnusskerne behalten durch sorgfältige Verlesung und schonende Trocknung ihre helle Farbe und ihr feines Aroma. Walnüsse sind reich an Eiweiß, Vitamin E und B sowie Magnesium. Der hohe Gehalt an ungesättigten Fettsäuren macht sie für eine cholesterinbewusste Ernährung besonders wertvoll. Walnüsse sind ein gesunder Knabberspaß und schmecken köstlich in Müsli, Desserts, Brot, Kuchen sowie Salaten. Neuform Walnussbruch stellt eine preisgünstige Alternative, für alle Gerichte bei denen zerkleinerte Nüsse benötigt werden, dar.

100 g enthalten durchschnittlich: 2782 kJ (673 kcal); 17,0 g EW; 10,6 g KH; 62,5 g Fett; 0,9 BE



Reformhaus Kochstudio

Fenchel-Orangen-Frischkost

(für 4 Personen / ZZ 25 Min.)

- 2 Orangen
- 2 Fenchelknollen
- 1 Möhre
- Saft 1/2 Zitrone
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1/2 TL Honig
- 4 EL Walnussöl, kaltgepresst
- 2 EL neuform Walnusskerne, gehackt

**ZUBEREITUNG:** Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Von der Fenchelknolle die äußeren harten Blätter entfernen. Das Fenchelgrün zum Garnieren aufbewahren, den harten Strunk entfernen, die Hälften in dünne Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und in sehr feine Stifte schneiden. Alles auf vier Tellern verteilen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig und Öl miteinander verquirlen und über die Orangen- und Fenchelscheiben träufeln. Mit Fenchelgrün garnieren und mit gehackten Walnüssen bestreuen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 753 kJ (180 kcal); 4,0 g EW; 12,7 g KH; 12,3 g Fett; 1,1 BE

|               |            |           |         |            |
|---------------|------------|-----------|---------|------------|
| als Vorspeise | raffiniert | milchfrei | ei-frei | glutenfrei |
| ✓             | ✓          | ✓         | ✓       | ✓          |



neuform international  
19246 Zarrentin

Amerikanische Brownies

(1 Blech / 36 Stücke / ZZ 25 Min., BZ 10 Min.)

- 200 g neuform Kuvertüre, Zartbitter
- 200 g Butter
- 6 Eier
- 300 g neuform Rohrzucker, unraffiniert
- 200 g neuform Walnusskerne
- 1 TL HOLO Bio Bourbon-Vanille, gemahlen
- 1 Pr. Salz
- 260 g neuform Weizenmehl
- 32 neuform Walnusskerne, ganz

**ZUBEREITUNG:** 175 g Kuvertüre und Butter bei schwacher Hitze schmelzen. Verquirlte Eier, Zucker, gehackte Walnusskerne, Bourbon-Vanille, Salz verrühren. Das Kuvertüre-Butter-Gemisch einrühren. Mehl ebenfalls nach und nach einrühren. Masse auf ein gefettetes Backblech streichen und bei 175°C ca. 15 Min. backen. Teigplatte in 36 Stücke teilen mit der restlichen aufgelösten Kuvertüre besprenkeln und ganzen Walnusskernen verzieren.

**TIPP:** Gut zum Einfrieren geeignet. Tauen bei Bedarf schnell wieder auf!

1 Brownie enthält durchschnittlich: 775 kJ (185 kcal); 3,8 g EW; 17,1 g KH; 11,4 g Fett; 1,4 BE

|                    |                  |           |         |            |
|--------------------|------------------|-----------|---------|------------|
| original amerikan. | schmeckt Kindern | milchfrei | ei-frei | glutenfrei |
| ✓                  | ✓                |           |         |            |

Bauernfladen mit Walnusskernen

(2 Stück / ZZ 30 Min., RZ 30 Min., BZ 20 Min.)

- 30 g Hefe
- 300 ml Wasser
- 6 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 500 g neuform Weizen, fein gemahlen
- Mehl zum Ausrollen
- 4 EL Olivenöl
- 30 neuform Walnusskerne
- grobes Salz

**ZUBEREITUNG:** Hefe mit etwas Wasser glatt rühren. Restliches Wasser, 2 EL Öl und Salz einrühren. Mehl zugeben, Teig 5-10 Min. kräftig durchkneten und abgedeckt an einem war-

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

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

Nüsse & Samen

Walnüsse

men Ort ca. 30 Min. gehen lassen. Nochmals kräftig durchkneten. Teig zu 2 Fladen ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit dem Zeigefinger in 3 cm Abstand Vertiefungen drücken mit Olivenöl begießen und mit Walnusskernen belegen. Zum Schluss mit grobem Salz bestreuen. Bei 200 °C ca. 20 Min. backen.

1 Fladen enthält durchschnittlich: 6448 kJ (1540 kcal); 39,8 g EW; 152,0 g KH; 86,0 g Fett; 12,7 BE

|         |                     |           |         |            |
|---------|---------------------|-----------|---------|------------|
| zu Wein | typisch italienisch | milchfrei | ei-frei | glutenfrei |
| ✓       | ✓                   | ✓         | ✓       |            |

Joghurt-Walnusskuchen

(1 Kastenform / 16 Stücke / ZZ 10 Min., BZ 45 Min.)

- 1 Becher Joghurt, natur
- 4 Eier
- 1 Becher Öl
- 2 Becher neuform Rohrzucker, unraffiniert
- HOLO Bio Bourbon-Vanille
- 2 Becher neuform Weizen, fein gemahlen
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Becher neuform Walnusskerne, gemahlen
- 50 g neuform Walnusskerne, gehackt

**ZUBEREITUNG:** Joghurt in eine Schüssel geben. Becher auswaschen und Öl, Zucker, Mehl und Nüsse damit abmessen. Joghurt mit Eier, Öl, Zucker, Vanille verrühren. Mehl, Backpulver, Walnüsse untermengen. Masse in eine gefettete Kastenform geben. Bei 180°C ca. 45 Min. backen.

1 Stück enthält durchschnittlich: 1150 kJ (275 kcal); 5,0 g EW; 24,5 g KH; 17,5 g Fett; 2 BE

|                |              |           |         |            |
|----------------|--------------|-----------|---------|------------|
| zum Tee/Kaffee | kinderleicht | milchfrei | ei-frei | glutenfrei |
| ✓              | ✓            |           |         |            |