

# GERÖSTETE NÜSSE

Liebst du die gebrannten Mandeln vom Weihnachtsmarkt auch so sehr? Unser Rezept für geröstete Nüsse zeigt dir eine gesunde Alternative zu den Zucker-Bomben und verrät dir die vielen Vorteile, die Nüsse für uns haben.

## ZUTATEN

- Nüsse deiner Wahl, z.B. Mandeln
- Nussöl, z.B. Walnussöl
- Zimt und/oder gemahlene Kardamom (oder andere weihnachtliche Gewürze)



## ZUBEREITUNG

### Im Ofen

1. Verteile die Nüsse auf einem Blech ohne Backpapier und röste sie bei 180°C im Ofen so lange an, bis sie die gewünschte Bräune haben (ca. 10 Minuten). Wende die Nüsse dabei alle 2-3 Minuten, damit sie nicht anbrennen.
2. Gib die Nüsse in eine Schüssel oder in ein verschließbares Glas und vermische sie mit einem Esslöffel Nussöl sowie dem Zimt oder einem anderen Gewürz.

### In der Pfanne

1. Erhitze die Pfanne auf mittlerer Stufe und gib die Nüsse hinzu.
2. Wende die Nüsse so lange in der Pfanne, bis sie die gewünschte Bräune haben.
3. Gib die Nüsse in eine Schüssel oder in ein verschließbares Glas und vermische sie mit einem Esslöffel Nussöl sowie dem Zimt oder einem anderen Gewürz.



## Gut zu Wissen

Nüsse enthalten viele gesunde Fettsäuren und Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken und eine protektive Wirkung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben. Außerdem können sie blutdrucksenkende Effekte aufweisen. Walnüsse gehören zu den Nüssen mit dem höchsten Gehalt an Antioxidantien und gesunden Omega-3-Fettsäuren. Zudem können Nüsse allgemein die Nährstoffaufnahme maximieren, indem sie die Absorption verbessern.