



Naturally
PASSION FOR NUTS

NUSSMUSE

UNSERE REZEPTSAMMLUNG



NUR 1 ZUTAT

Einfachheit ist das, was uns auf dieser Reise geleitet hat. Eine einzige Zutat, sonst nichts. Nur eine Zutat, um das intensive Aroma von Nüssen und ihren authentischen Geschmack wiederzuentdecken, der jeden Gaumen befriedigt. Wir haben uns dafür entschieden, keine Verdickungsmittel, Konservierungsstoffe, Zucker oder Salz zu dem hinzuzufügen, was bereits von Natur aus perfekt ist.



QUALITÄTSHINWEIS

Die Phasentrennung zwischen der öligen Phase und der trockenen Phase des Produkts, die in der Regel einige Wochen nach dem Verpacken auftritt, ist ein völlig natürliches Verhalten. Es ist der Nachweis, dass keine Emulgatoren verwendet wurden. Es genügt, das Produkt einige Sekunden lang zu rühren, ein weiches und seidiges Mus zu erhalten.



UNSERE NUSSMUSE 100%



Geröstete HASELNUSSPASTE Nocciola Piemonte g.g.A.



Die Haselnüsse werden in der italienischen Region Piemont angebaut, bzw. in bestimmten Bereichen, die in der Spezifikation der g.g.A. geregelt sind. Nach der Ernte werden die Haselnüsse blanchiert und anschließend geröstet: Das Ergebnis ist eine Haselnusspaste aus Nocciola Piemonte g.g.A., die eine flüssige Konsistenz und einen sensationellen Geschmack aufweist.



HASELNUSSMUS aus 100% rohen Bio Haselnüssen



Die in Italien angebauten Haselnüsse werden nach der Ernte gemahlen, ohne geröstet zu werden. Stellen Sie sich vor: Sie kosten eine Haselnuss, die frisch vom Baum gepflückt wurde. Ihr frischer und intensiver Geschmack ist unverkennbar. Das ist es, was Sie mit unserem rohen Bio Haselnussmus 100% erleben werden.



HASELNUSSMUS aus 100% gerösteten Bio Haselnüssen



Die in Italien angebauten Haselnüsse werden geerntet, geröstet und fein gemahlen, um eine cremige Konsistenz zu erhalten. Der Duft und das anhaltende Aroma der gerösteten Haselnüsse bleiben erhalten und ergeben ein Nussmus mit einem intensiven und unwiderstehlichen Geschmack.



CRUNCHY ERDNUSSMUS aus 100% gerösteten italienischen Erdnüssen (Sorte Tripolina)



Um ihren authentischen Charakter hervorzuheben, haben wir uns für eine sanftere Röstung und ein weniger intensives Mahlen entschieden: So entsteht ein Erdnussmus mit einer knackigen Textur.

Es handelt sich um die Erdnuss der Sorte Tripolina, die in einigen italienischen Dialekten als „Bagigi“ bekannt ist, eine alte bäuerliche Vorzüglichkeit aus dem Gebiet von Ferrara, die in diesem italienischen Nussmus 100% wiederentdeckt und verbessert wurde.



MISCHMUS aus 100% Bio Nüssen



Nach sorgfältiger Auswahl haben wir ein wirklich einzigartiges Bio Mischmus hergestellt.

Die Ausgewogenheit ergibt sich aus der Kombination von geschälten Mandeln, gerösteten Haselnüssen und gerösteten Erdnüssen, alle in Bio-Qualität. Der richtige Röst- und Mahlgrad wurde sorgfältig ausgewählt, um den Geschmack jeder Frucht zu maximieren, den Sie in jedem Löffel wiederfinden werden.



MANDELKOKOSERDBEERMUS aus 100% Mandeln, Kokosnuss und Erdbeeren



Die in Italien angebauten Haselnüsse werden geerntet, geröstet und fein gemahlen, um eine cremige Konsistenz zu erhalten. Der Duft und das anhaltende Aroma der gerösteten Haselnüsse bleiben erhalten und ergeben ein Nussmus mit einem intensiven und unwiderstehlichen Geschmack.



MANDELMUS aus 100% blanchierten Bio Mandeln



Die Mandeln, die aus italienischen Mandelhainen stammen, werden geerntet und gemahlen, bis eine cremige Masse entsteht. Die krautigen Empfindungen werden von den charakteristischen Bitternoten der Mandel begleitet: Das Ergebnis ist ein Mus mit zartem Aroma und unverwechselbarem Geschmack.



MANDELMUS aus 100% gerösteten geschälten Bio Mandeln



Hergestellt durch das Mahlen von gerösteten Mandeln, wobei das Häutchen dranbleibt, um dem Mus einen angenehmen, leicht bitteren Geschmack zu verleihen. Eine perfekte Textur zum Bestreichen von Brot und Pfannkuchen oder als perfekte Zutat zum Verfeinern von Rezepten.



ERDNUSSMUS aus 100% gerösteten Bio Erdnüssen



Durch die Röstung und Feinvermahlung der Erdnüsse können sich die von Natur aus im Rohstoff vorhandenen Öle perfekt mit der trockenen Phase vermischen. Das Ergebnis ist ein Erdnussmus mit einer weichen Konsistenz und einem vollmundigen, umhüllenden Geschmack.



PEKANNUSMUS aus 100% gerösteten Bio Pekannüssen



Das Pekannussmus zeichnet sich dank des Vorhandenseins von nur einer Zutat durch den klassischen intensiven Duft von Pekannüssen aus, begleitet von einer besonders samtigen Textur und einigen aromatischen und würzigen Noten.



CASHEWMUS aus 100% gerösteten Bio Cashewkernen



Nach der Ernte und Verarbeitung werden die Cashews sorgfältig geröstet und gemahlen. Auf diese Weise ist die Konsistenz des Cashewmus perfekt flüssig und gleichmäßig. Innerhalb finden Sie den Duft und den eleganten Geschmack von Cashewnüssen, hervorgehoben durch eine weise Röstung.



PINIENKERNMUS aus 100% italienischen Pinienkernen



Italienische Pinienkerne aus einem kleinen italienischen Betrieb in der Nähe von Neapel werden geerntet und zu einem einzigartigen Mus gemahlen. Der charakteristische Duft und Geschmack der italienischen Pinienkerne wird Sie vom ersten Schluck an überzeugen.



PISTAZIENMUS aus 100% Bio Pistazien



Ein Mus mit dem intensiven und unverwechselbaren Geschmack von Pistazien. Nach der Ernte werden die Pistazien blanchiert und ihr äußeres Häutchen entfernt. Anschließend werden sie auf natürliche Weise gemahlen, ohne geröstet zu werden, bis ein rohes Bio Pistazienmus 100% entsteht.



MACADAMIAMUS aus 100% gerösteten Bio Macadamia Nüssen



Ein süßes und zartes Kleinod, das nach der Ernte und dem Schälen zu einem Mus reduziert wird. Nach dem Röst- und Mahlprozess wird die Macadamia Nüsse zu einem weichen und seidigen Mus mit einem zarten und charakteristischen Geschmack verarbeitet.



WALNUSSMUS aus 100% Bio Walnüssen



ChandlerWalnüsse, die aus italienischen Walnusshainen stammen, werden geerntet und zu einem cremigen Nussmus gemahlen. Wir haben uns entschieden, sie nicht zu rösten, um den charakteristischen Geschmack der Chandler-Walnuss zu verstärken und um ein einzigartiges, seidiges Walnussmus zu erhalten.



HASELNUSSDATTELMUS aus 100% gerösteten Bio Haselnüssen und Bio Datteln



Wir wählen die besten gerösteten italienischen Bio Haselnüsse und köstlichen Bio Datteln aus und mischen sie, um ein Haselnussdattelmus 100% mit einem unverwechselbaren Geschmack zu erhalten. Wir haben den Geschmack der gerösteten italienischen Bio Haselnüsse durch die Kombination mit der Süße der Bio Datteln verbessert. Es wird Sie auf den ersten Schluck überzeugen.



MANDELPISTAZIENMUS aus 100% Bio Mandeln und Bio Pistazien



Aus der perfekten Kombination der blanchierten Bio Pistazien und blanchierten Bio Mandeln entsteht dieses wunderbares Nussmus. Der Geschmack der rohen Pistazien und Mandeln ist die perfekte Mischung, um ein unwiderstehliches Nussmus zu erzeugen.



CASHEW-KOKOSMUS aus 100% gerösteten Bio Cashewkernen und gerösteter Kokosnuss



Das neue Mischmus aus 100% Nüssen und Trockenfrüchten entsteht aus der Auswahl der besten Bio Cashewkerne und der feinsten Kokoschips. Wir haben sie geröstet und fein gemahlen, ohne etwas anderes hinzuzufügen. Die Kombination aus der Süße der Kokosnuss und der Zartheit der Cashewkerne ergibt einen überraschenden Geschmack.



TAHIN aus 100% italienischen rohen Bio Sesamsamen



Nur ganze italienische Sesamsamen aus biologischem Anbau (nicht geschält), die ungeröstet und ohne Zugabe anderer Zutaten gemahlen werden: 100% italienische Sesamsamen in Bio-Qualität, die diesem Sesammus einen intensiven Geschmack, mit dem typischen bitteren Geschmack von rohem Sesam verleihen.



TAHIN aus 100% gerösteten Bio Sesamsamen



Nur ganze (ungeschälte) Bio Sesamsamen die anschließend geröstet und gemahlen werden, was diesem Sesammus eine außergewöhnliche Textur und einen unverwechselbaren Geschmack verleiht, der typisch für Sesamsamen ist.

UNSERE REZEPTE





Schwierigkeit



40 Minuten

Gemüselasagne mit Bechamelsauce und Haselnussmus

Zutaten Bechamelsauce

1 l Reismilch
50 g natives
Olivenöl extra
50 g Reismehl
60 g Haselnussmus
Salz und Pfeffer

Zutaten Lasagne

800 g Lasagneplatten
2 Zucchini
1 Aubergine
3 frische Artischocken
1 Karotte
Natives Olivenöl extra
Salz, Pfeffer und Oregano



Vorbereitung Gemüse und Lasagneplatten: Alle Gemüsesorten in gleiche kleine Würfel schneiden, außer den Artischocken, die in Julienne-Streifen geschnitten werden müssen. Alle Gemüsesorten einzeln in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, dann zusammenfügen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Warten, bis das Gemüse abgekühlt ist, und in der Zwischenzeit die Lasagneplatten in reichlich Salzwasser kochen und sie gründlich abtrocknen.

Vorbereitung Bechamelsauce: Die Reismilch zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit in einer Pfanne das native Olivenöl extra leicht erhitzen und das gesamte Reismehl hinzufügen. Alles zusammenmischen, bis einen gleichmäßigen Teig erhalten ist. Wenn die Milch aufkocht, die Öl-Mehl-Mischung unter kräftigem Rühren bei geringer Hitze eingießen, bis sie eindickt und zu Bechamel wird. Wenn die Hitze aus ist, Salz und Pfeffer und schließlich das Haselnussmus hinzufügen.

Präsentation: In einer mit nativem Olivenöl extra gefetteten Auflaufform die verschiedenen Schichten aufbauen, beginnend mit dem Platten, dann das Gemüse und die Béchamelsoße hinzufügen. Das Ergebnis sind 4 Schichten. 20 Minuten bei 175° backen. Vor dem Schneiden abkühlen lassen, so bleibt das Gericht kompakter.



Für
2
Personen

Schwierigkeit



10 Minuten

Salat aus Artischocken, Kürbisblüten und Haselnussmus

Zutaten

4 frische Artischocken
4 frische Kürbisblüten
50 g Haselnussmus
Pfeffer
Zitronensaft



Zubereitung

Die Artischocken putzen und waschen. Sie sie in Julienne-Streifen schneiden und sie sofort in Wasser und Zitrone tauchen, damit sie nicht schwarz werden.

Die Zucchini Blüten reinigen und sie mit nassem Papier abdecken, damit sie nicht schwarz werden.

Den Salat auf dem Teller anrichten, dabei die Artischocken mit den Zucchini Blüten abwechseln, mit schwarzem Pfeffer bestreuen und mit dem Haselnussmus anrichten.



Azukicreme mit Pekannussmus, wilden Fenchel und Thymus

Zutaten

200 g Azuki Bohnen
500 ml Gemüsebrühe
1/2 Zwiebel
60 g Pekannussmus
Wilder Fenchel
Thymus
Natives Olivenöl extra



Zubereitung

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Die goldene Zwiebel hacken und in einem Topf anbraten, die Azukibohnen hinzufügen und anbraten. Nach dem Anbraten mit Gemüsebrühe bedecken und 20/30 Minuten kochen, bis die Bohnen vollständig aufgesogen sind. Alles pürieren und das Pekannussmus unterrühren. In einem Suppenteller mit ein paar Tropfen Pekannussmus, dem Fenchel und Thymian servieren.



Schwierigkeit



5 Minuten

Salat mit Honiggelben Hallimasch und Beeren mit Mandelmus-Garnierung

Zutaten

400 g gemischter Salat
200 g Honiggelbe
Hallimasch
100 g gemischte Beeren

Für die Garnierung:

50 g Mandelmus



Zubereitung

Kombinieren Sie alle Zutaten in einer Salatschüssel und verwenden Sie das Mandelmus als Dressing.



Schwierigkeit



30 Minuten

Risotto mit Ackerbohnen und Cashewmus

Zutaten

- 200 g Carnarolireis
- 250 g gekochte Ackerbohnen
- 30 g natives Olivenöl extra
- 1/2 Schalotte
- 1 lt Gemüsebrühe
- 1/2 Glas Weißwein
- 50 g Cashewmus

Zubereitung

Die Schalotte in feine Scheiben schneiden und sie in einer Pfanne in Öl anbraten. Das Ganze braun werden lassen, den Reis hinzufügen und kräftig umrühren. Ein paar Minuten rösten und mit Weißwein aufgießen. Die Brühe einige Minuten lang verdampfen lassen und weiter umrühren, die Gemüsebrühe weiter hinzugeben, bis der Reis bedeckt ist. Den Reis oft und mit festen Bewegungen umrühren, damit sich die Stärke, die dem Risotto eine angenehme Cremigkeit verleiht, besser lösen kann. Auf diese Weise 10 Minuten lang fortfahren, die Brühe weiter einarbeiten, sobald der Reis zu trocken erscheint.

In der Zwischenzeit die Saubohnen schälen und unter ständigem Rühren zum Risotto geben. Kurz vor Ende der Garzeit probieren und mit Salz abschmecken. Nach dem Garen bei ausgeschalteter Hitze einige Minuten bei geschlossenem Deckel ruhen lassen und 50 g Cashewmus fürs Rühren hinzufügen.





Schwierigkeit



20 Minuten

Toast mit Spiegelei und Erdnussmus

Zutaten

- 4 Scheiben Toastbrot
- 4 Eier
- Natives Olivenöl extra
- Salz
- 60 g Erdnussmus
- Mohnsamen
- 2/3 Blätter Feldsalat



Zubereitung

Beide Seiten des Brotes in einer Pfanne toasten.
Zum Kochen des Eies die Pfanne mit etwas Olivenöl einfetten, die Nudelschale in die Pfanne stellen und das Ei kreisförmig hineingießen. Nach 2 Minuten bei mittlerer Hitze mit einem Deckel abdecken, so dass eine Wärmehaube entsteht und die Oberfläche garen kann.

Das Gericht mit dem Brot am Boden, dem Erdnussmus und dem Ei obenauf zusammenstellen.

Mit ein paar Mohnsamen und Feldsalatblatt dekorieren.



Für
2
Personen

Schwierigkeit



10 Minuten

Griechischer Joghurt mit frischem Obst und Macadamiamus

Zutaten

300 g Erdbeeren
4 Bananen
30 g Agavensirup
30 g Macadamiamus
200 g griechischer
Joghurt
Frische Obst für die
Garnierung



Zubereitung

Alle Zutaten mixen, bis eine dickflüssige Masse entstanden ist.
In einem Glas servieren und nach Belieben mit frischem Obst
dekorieren.



Schwierigkeit



5 Minuten

Eis mit Mandelmus

Zutaten

5 Kugel Eis
Mandelmus



Zubereitung

Die Eiskugeln in einem kleinen Becher anrichten und sie mit Mandelmus nach Geschmack bestreichen.



Schwierigkeit



15 minuti

Pancake mit Erdnussmus

Zutaten Teig

200 g Mehl
250 g Reismilch
2 Eier
30 g Rohrzucker
30 g Sonnenblumenöl
30 g Erdnussmus
10 g Backhefe + 1/2 TL Bikarbonat
1 Prise Salz

Zutaten Garnierung

50 g Erdnussmus
Frisches Obst und Nüsse



Zubereitung:

Den Teig mit allen Zutaten vorbereiten und das Ganze 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Eine Bratpfanne erhitzen und diese mit etwas Sonnenblumenöl einfetten. Einen kleinen Schöpfer Teig hineingießen, bis er einen nicht zu großen Kreis bildet. Bei mittlerer Hitze kochen. Den Pfannkuchen drehen, wenn Blasen an der Oberfläche erscheinen, und ihn noch 1 Minute weiterkochen. Zum Anrichten des Tellers die Pfannkuchen abwechselnd mit dem Erdnussmus anrichten. Den Teller nach Belieben mit einem Topping aus frischen Früchten und Nüssen garnieren.



Schwierigkeit



15 Minuten

Italienische Friselle mit Zucchini und Pinienkernmus

Zutaten

- 3 italienische Friselle
- 1 Zucchini
- 3/4 Kirschtomaten
- Ein paar Zwiebelscheiben
- 6 TL Frischkäse
- 2 EL Pinienkernmus
- 2 EL natives Olivenöl extra
- Petersilie und Fenchel
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung

Die Friselle in etwas Wasser einweichen, damit sie weicher werden. Die Zucchini waschen und die Enden entfernen. Zucchini-Spaghetti mit dem Spezialwerkzeug in Form bringen. Mit Öl, Salz und Pfeffer würzen.

Den Frischkäse mit einem EL Pinienkernmus vermischen.

Zwei TL Frischkäse auf die Friselle geben, einige Zucchini-Spaghetti, die Zwiebelscheiben und die Kirschtomaten hinzufügen.

Mit dem anderen Löffel Pinienkernmus und den frischen Kräutern abschmecken.



Schwierigkeit



25 Minuten

Granola mit Pistazienmus

Zutaten

- 150 g Haferflocken
- 50 g Puffreis (oder 200 g ausschließlich Haferflocken)
- 50 g Haselnüsse
- 50 g Pistazien
- 2 EL Pistazienmus
- 2 EL Ahornsirup oder Honig



Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen, die Nüsse mit einem Messer zerkleinern und einige ganz lassen. Den Honig oder Ahornsirup in einem kleinen Topf auf schwachen Feuern schmelzen.

Wenn sie flüssig ist, den Herd ausschalten und die Sahne hinzufügen. Gut mischen.

Diese cremige Mischung zu den trockenen Zutaten geben und umrühren.

Garen in einer Pfanne: Auf schwachen Feuern das Granola hineingeben und unter gelegentlichem Wenden 10-15 Minuten garen.

Backen: bei 170°C für 15 Minuten in einem statischen Ofen.



Schwierigkeit



20 Minuten

Chia Pudding mit roten Früchten und geröstetem geschältem Mandelmus

Zutaten für 2 Gläser

- 125 g rote Früchte (Brombeere und Himbeere)
- 100 g Joghurt
- 30 g Chiasamen
- 50 ml pflanzliches Getränk
- 2 Bananen
- 2-3 EL Mandelmus
- gehobelte Mandeln



Zubereitung

Die Chiasamen mit dem pflanzlichen Getränk einweichen, mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Nach dieser Zeit den Smoothie mit den Bananen, 80 g roten Früchten und ein wenig Wasser oder ein paar Eiswürfeln zubereiten. Den Smoothie mit den Chiasamen mischen, die eine gallertartige Masse gebildet haben. Den Chia-Pudding zubereiten: den mit den Samen vermischten Smoothie einfüllen, zwei EL Mandelmus darauf verteilen und mit einer Schicht Joghurt abschließen. Mit den zerkleinerten roten Beeren, etwas Mandelsahne und ein paar gehobelte Mandeln garnieren.



Schwierigkeit



30 Minuten

Pancake mit frischem Obst und geröstetem Erdnussmus

Zutaten:

- 20 g Reismehl
- 20 g Hafermehl
- 10 g Kokosmehl oder Mandelmehl
- 100 ml Bio Eiweiß
- 20 ml pflanzliche Milch
- 2 TL Backpulver
- 50 g Bio Erdnussmus



Zubereitung:

Die Mehle in eine Schüssel geben, das Eiweiß hinzufügen und gut vermischen. Die pflanzliche Milch, das Backpulver hinzugeben, damit es reagiert. Gut verrühren. Die Mischung sollte flüssig sein, aber nicht zerlaufen. Eine antihafbeschichtete Pfanne mit einem Durchmesser von 18 oder 20 mm erhitzen, einölen und, wenn sie heiß ist, die Mischung hineingeben, den Deckel auflegen und eine Minute lang auf großer Flamme kochen, dann die Flamme reduzieren und kochen, bis sie fest geworden ist, dann umdrehen. Fertig kochen und etwas abkühlen lassen, bevor man es garniert. Früchte nach Geschmack und das geröstete Erdnussmus hinzufügen. Wenn Sie den Geschmack sehr süß mögen, fügen Sie 40 g Kokosnusszucker zu der Mischung hinzu.



Schwierigkeit



25-30
Minuten

Ricotta-Pflaumenkuchen mit Bio Mandelpistazienmus

Zutaten:

- 3 Eier
- 140 g Zucker
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- 180 g Mehl
- 60 g Kartoffelstärke
- 1 Tütchen Backpulver für Süßwaren
- 250 g Ricotta
- 30 ml Sojamilch
- 1 Prise Salz
- Bio Mandelpistazienmus



Zubereitung:

Vor der Zubereitung des Pflaumenkuchens den Ricotta in eine Schüssel geben, die Milch dazugießen, umrühren und beiseite stellen. Die Eier mit dem Zucker hell und schaumig schlagen. Das Öl hinzufügen, dann die geriebene Zitronenschale, das Mehl und das gesiebte Backpulver nach und nach dazugeben und zum Schluss den Ricotta in zwei Schüben unterheben. Mit Hilfe eines Spatels vorsichtig mischen, um Klumpen zu vermeiden. Die Masse in die mit Backpapier ausgelegte Puddingform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180° für 25-30 Minuten backen, die Backzeit mit einem Zahnstocher überprüfen. Nach dem Abkühlen mit dem Bio Mandelpistazienmus bestreichen.



Schwierigkeit



25-30
Minuten

Haselnuss-Cookies mit rohem Bio Haselnussmus

Zutaten:

- 150 g Pflanzenbutter
- 50 g rohes Bio Haselnussmus
- 70 g Kokoszucker
- 50 g Kristallzucker
- 30 g Haselnusskerne gehackt
- 220 g Mehl Typ 1
- 220 g Mehl Typ 0
- 60 g Zartbitterschokolade (72%)
- 10 g Weinsteinbackpulver
- eine Prise Salz



Zubereitung:

In einer Schüssel die Pflanzenbutter (sie muss weich sein) mit dem Zucker vermischen und mit einem Schneebesen gut verrühren, auch das rohe Bio Haselnussmus 100% einrühren, um eine glatte Masse zu erhalten. Dann die trockenen Zutaten hinzugeben: gehackte Haselnusskerne, Mehl, Backpulver und Salz. Zum Schluss die Schokolade grob hacken und in den Teig einarbeiten. Die Kekse mit einem Eisportionierer formen und bei 180° 12 Minuten lang backen. Die Kekse vor dem Servieren abkühlen lassen.

Haselnuss-Cookies mit italienischem rohem Bio Haselnussmus - Rezept von @merisunvegan



Schwierigkeit



35-40
Minuten

Granola mit italienischem Bio Sesammus und Kürbiskernen

Zutaten:

- 250 g Haferflocken
- 50 g Hafermehl
- 30 g Haselnusskerne gehackt
- 80 g Agavensirup
- 50 g Italienisches Bio Sesammus 100%
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 EL Sesamsamen
- Eine Prise Salz



Zubereitung:

Haferflocken, Hafermehl, Haselnusskerne gehackt, Salz, Kürbis- und Sesamkerne in einer Schüssel vermischen und mit dem italienischen Bio Sesammus 100% und dem Agavensirup verrühren. Die Mischung auf ein Backblech streichen und bei 160° 25 Minuten lang backen. Es ist wichtig, dass das Granola vollständig abgekühlt ist, bevor es in einem luftdichten Behälter aufbewahrt wird. Perfekt zum Frühstück oder als leckere Zwischenmahlzeit in Milch oder mit Pflanzenjoghurt!

Granola mit italienischem Bio Sesammus und Kürbiskernen - Rezept von @merisunvegan



Schwierigkeit



40-45
Minuten

Weicher Kuchen mit Haselnuss-Ganache (Haselnusspaste Nocciola Piemonte g.g.A.)

Zutaten (für den Kuchen):

200 g Mehl Typ 2
140 g geröstete Haselnusskerne
20 g Haselnusspaste Nocciola
Piemonte g.g.A.
30 g Speisestärke
160 g Rohrzucker
16 g Backpulver
90 g Sonnenblumenkerneöl
190 g Haselnussmilch
eine Prise Vanille

Zutaten (für die Ganache):

100 g Zartbitterschokolade
4 EL Haselnusspaste
Nocciola Piemonte g.g.A.
40 g pflanzliche Sahne zum
Schlagen
Haselnusskerne gehackt



Zubereitung:

Zunächst die Haselnüsse zu Mehl verarbeiten, in einer Schüssel mit Mehl Typ 2, Speisestärke, Rohrzucker, Vanille und Backpulver vermischen, dann die Haselnussmilch und das Sonnenblumenkernenöl hinzufügen, bis eine glatte und homogene Masse entsteht. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kuchenform füllen und im vorgeheizten Ofen bei 175° 35 Minuten lang backen. Den Kuchen abkühlen lassen und in der Zwischenzeit die Ganache zubereiten: Die Schokolade im Wasserbad schmelzen, die pflanzliche Sahne einrühren und die Haselnusspaste hinzufügen. Mit einem Schneebesen zu einer glatten und homogenen Creme verrühren und alle Zutaten gut einarbeiten. Die Ganache in den Kühlschrank stellen und nach dem Abkühlen über den Kuchen gießen und gleichmäßig in der Mitte des Kuchens verteilen (zwei Schichten bilden). Mit gehackten Haselnüssen garnieren.

Weicher Kuchen mit Haselnuss-Ganache - Rezept von @merisunvegan



Schwierigkeit



30-35
Minuten

Rohe Riegel aus Haselnüssen und Datteln

Zutaten:

60 g geröstete Haselnüsse
60 g geröstete Mandeln
120 g Medjool Datteln
20 g Haferflocken
40 g Bio
Haselnussdattelmus 100%

Zutaten (für die Füllung):

50 g geröstete Haselnüsse
230 g Medjool Datteln
130 g Bio
Haselnussdattelmus 100%
50 g Bitterkakao



Zubereitung:

Zunächst den Boden vorbereiten: Haselnüsse, Mandeln, Haferflocken, Datteln und Haselnussdattelmus in einem Mixer zerkleinern. Alles gleichmäßig auf den Boden einer rechteckigen Auflaufform schütten. Für die zweite Schicht die Haselnüsse, die Datteln, den Bitterkakao und das Bio Haselnussdattelmus 100% mischen. Die zweite Schicht über den Boden gießen und mindestens zwei Stunden in den Kühlschrank stellen. Schneiden Sie die Riegel in die von Ihnen gewünschte Größe und genießen Sie sie!

Rohe Riegel aus Haselnüssen und Datteln - Rezept von @merisunvegan



Schwierigkeit



3 Stunden und
20 Minuten

Cookies aus Sesammus und Schokolade

Zutaten:

- 60 g Kokosöl (Raumtemperatur)
- 40 g Kristallzucker
- 30 g Rohrzucker
- 60 g geröstetes Bio Sesammus 100%
- 27 g Sojamilch
- 85 g Mehl Typ 1
- 100 g Zartbitterschokolade
- 5 g Weinsteinbackpulver
- Vanillearoma
- eine Prise Salz



Zubereitung:

In eine Schüssel das Kokosöl, das geröstete Bio Sesammus 100% und die beiden Zucker geben und so lange rühren, bis die Flüssigkeit cremig ist, dann die Milch und das Vanillearoma hinzugeben und erneut verrühren. Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel sieben, mischen und zu der zuvor zubereiteten flüssigen Mischung geben. Dann die zuvor gehackte Zartbitterschokolade mit der Hand einarbeiten. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und für etwa 3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Anschließend mit Hilfe eines Eisportionierers Plätzchen formen und bei 180° 12 Minuten lang backen. Vor dem Servieren abkühlen lassen.



Schwierigkeit



10 Minuten

Toastscheiben mit Geröstetem Crunchy Erdnussmus

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional)
- 1 Banane
- 2 TL geröstetes Crunchy Erdnussmus



Zubereitung:

Die Bratscheiben in einer Bratpfanne oder in der Luftfritteuse bei 160 Grad 4 bis 5 Minuten von beiden Seiten rösten. Dann abkühlen lassen und mit dem griechischen Joghurt bestreichen, der zuvor mit Honig oder Ahornsirup nach Geschmack gesüßt wurde. Die Banane in Scheiben schneiden, auf beide Toaststücke legen und mit geröstetem Crunchy Erdnussmus garnieren.



Schwierigkeit



1 Stunde

Plumcake aus Kürbis und Zitrone mit geröstetem Bio Cashewkokosmus

Zutaten

- 300 g Mehl (170 g Mehl Typ "2" und 130 g Mehl Typ "00")
- 1 Ei
- 60 g brauner Zucker
- 200 g dünstetes Mantuaner Kürbisfleisch (Gewicht im Rohzustand)
- 40 ml Maisöl
- Schale einer Bio-Zitrone
- 50 ml Milch oder Pflanzendrink nach Geschmack
- 1 Beutel Backpulver
- Geröstetes Bio Cashewkokosmus nach Geschmack



Zubereitung

Erst eine für Plumcake typische Backform mit Butter und Mehl beschichten. In einer Schüssel das Ei mit einer Gabel wischen, den Zucker und das Öl hinzufügen und kräftigiterrühren. Dann das gekochte, abgekühlte und abgetropfte Kürbisfleisch hinzufügen und mit der Mischung mischen. Die Zitronenschale abreiben und dann das Mehl und das Backpulver zusammen dazugeben und alles verrühren. Die Milch nach und nach zugeben, bis die Mischung weich ist. Die Mischung in die Form gießen, mit dem geröstetem Bio Cashewkokosmus bestreuen und im heißen statischen Ofen bei 175 Grad etwa 35 Minuten backen.

Auf Wunsch können Sie das geröstete Bio Cashewkokosmus auch zwischen die Schichten des Plumcakes geben. Den Kuchen mit einem Zahnstocher an mehreren Stellen immer testen, bevor Sie ihn aus dem Ofen nehmen, um zu sehen, ob er durchgebacken ist. Den Plumcake bei offener Tür im Ofen abkühlen lassen, bevor Sie ihn aus dem Ofen nehmen.



Schwierigkeit



25/30
Minuten

Cremiges Safranrisotto mit Kichererbsen und Mischmus

Zutaten

- 180 g Reis Carnaroli-Sorte
- 1 Beutel Safran
- 120 g gekochte Kichererbsen
- 1 EL Mischmus 100%
- eine halbe weiße Zwiebel
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Gemüsebrühe nach Bedarf
- Salz/Pfeffer nach Bedarf



Zubereitung:

Die Zwiebel fein hacken und mit dem nativen Olivenöl extra in einer Pfanne mit dickem Boden anbraten. Den Reis hinzufügen und einige Minuten lang rösten. Nach und nach die Gemüsebrühe dazugeben und bis zur halben Garzeit weiterkochen, dann die zuvor abgespülten Kichererbsen hinzufügen. Fertigmachen und bei ausgeschalteter Hitze mit dem Mischmus verrühren. Mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer, einer weiteren Portion Mischmus und Safran garnieren.



Schwierigkeit



7 Minuten

Hafer-Erdbeer-Piadina mit Mandelkokoserdbeermus 100%

Zutaten

30 g Hafermehl

55/60 ml Wasser

10 g Mandelkokoserdbeermus 100%



Zubereitung:

Das Hafermehl mit dem Wasser mischen. Alles in eine gut gefettete, antihaftbeschichtete Pfanne geben. Die Mischung gut verteilen und dann den Herd einschalten. Die Flamme sollte auf mittlerer bis hoher Stufe stehen. Die Piadina nicht herausnehmen, bis sie sich von selbst löst. Das dauert etwa 5 Minuten. Anschließend mit dem Mandelkokoserdbeermus 100% garnieren und mit Erdbeeren servieren.



Naturally
PASSION FOR NUTS

*Teilen Sie Ihre Rezepte
auf Instagram und Facebook
und markieren Sie uns!*

Folgen Sie uns auf



www.naturally.com/de