

Bernadette Baumann

Heilpraktikerin
Ernährungscoach IHK

Weltzienstrasse 23 76135 karlsruhe Fon 0721 9823768 www.ernaehrungsberatung-ka.de

Walnuss-Aufstrich

250 g Walnüsse, geröstet
50 g Parmesan, frisch gerieben
75 g Butter
(oder 200 ml Sahne)
½ Knoblauchzehe
1 Bd. Petersilie
Ca. 200 ml Olivenöl

Die Walnüsse hacken oder mörsern.

Die gewaschene und getrocknete Petersilie auf einem Brett wiegen.

Alles zusammen mit Parmesan, Butter, Salz, klein gedrücktem Knoblauch im Hacker kurz bearbeiten. Olivenöl einträufeln lassen bis zur gewünschten Konsistenz.

Vorsichtig nochmals mixen.

Walnuss-Pesto

250 g Walnüsse
100 g getrocknete, eingelegte Tomaten
50 g Pecorino
½ Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
1 Bd. Petersilie
(oder Basilikum)
Ca. 200 ml Olivenöl

Bernadette Baumann

Heilpraktikerin
Ernährungscoach IHK

Weltzienstrasse 23 76135 karlsruhe Fon 0721 9823768 www.naturheilpraxis-ka.de

Chicorée-Radicchio-Salat

Ca. 600 g Chicorée
Ca. 150 g Radicchio
1 Birne
Petersilie
50 g Walnüsse
2 El Olivenöl
2 El Sahne
1 El Zitronensaft
Pfeffer, Muskat, Salz

Den Salat kurz waschen, putzen . Chicorée in Scheibchen schneiden, Radicchio in Stücke reißen (zart!); die Birne evtl. schälen und in Stifte schneiden.

Alles in eine Schüssel geben. Olivenöl, Sahne und Zitronensaft darüber träufeln, leicht unterheben.

Mit frisch geriebenem Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss leicht geröstete Walnuss-Stückchen darüber verteilen.

Bernadette Baumann

Heilpraktikerin
Ernährungscoach

Weltzienstrasse 23 76135 karlsruhe Fon 0721 9823768 www.naturheilpraxis-ka.de

Walnuss-Backpflaumen-Aufstrich

Zutaten für 400 g Marmelade:

200 g Backpflaumen,
ca. 2 Stunden in 400 ml Saft (Trauben- Apfel-)eingeweicht
100 g Walnüsse
100 g Zucker
1/2 TL Salz
1 TL Zimt

1. Walnüsse bei 170°C im Backofen 7 Minuten lang rösten, abkühlen lassen.
Backpflaumen in kleine Stücke schneiden.

2. Die Hälfte der Walnüsse mahlen und mit Backpflaumen, Zucker, Salz, Zimt und Einweich-Wasser in einem Mixer pürieren. Anschließend in einem Topf 5 Minuten lang bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Abkühlen lassen.

3. Restliche Walnüsse grob hacken und mit der Marmelade vermischen. Zu Vollkornbrot oder Toast servieren.

Tipps: Kann im Kühlschrank etwa eine Woche aufbewahrt werden.

Nährwertangaben pro 100 g:

Energie: 383 kcal

Eiweiß: 5 g

Fett: 17 g

Kohlenhydrate: 61 g

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Bernadette Baumann

Heilpraktikerin
Ernährungscoach IHK

Weltzienstrasse 23 76135 karlsruhe Fon 0721 9823768 www.naturheilpraxis-ka.de

Engadiner Nusstorte Meine Art

Teig:

300 g Mehl
125 g kalte Butter
80 g Zucker
1 Prise Salz
2 Ei kalter Quark
Kaltes Wasser

Füllung:

250 g Walnüsse
100 g Zucker
20 g Honig
200 ml Sahne

Zubereitung:

Mehl auf ein Backbrett sieben, die kalte Butter in Flocken darüber verteilen, Zucker, Salz zugeben und geduldig mit einer Gabel durcharbeiten. Dann den Quark zugeben und mit Wasser benetzen. Nun rasch mit den Händen vermischen; darauf achten, dass **nicht** geknetet wird! Zur Seite stellen.

Für die Füllung Walnusskerne grob hacken. Den Zucker in einem flachen Edelstahltopf bei mittlerer Hitze schmelzen, Walnusskerne zugeben und mit dem Honig unter ständigem Rühren gut vermischen. Den Topf dann von der Platte nehmen, die Sahne vorsichtig zugießen und unterrühren. Etwas auskühlen lassen.

2/3 des Teiges zu einer runden Platte ausrollen, in eine Springform (26 cm) geben und rundherum einen Rand hochziehen. Die Nussfüllung über den Teigboden verteilen. Den restlichen Teig zu einem Deckel ausrollen und die Füllung damit abdecken. Den Deckel mehrmals mit einer Gabel einstechen. (schönes Muster machen) Den Kuchen dann bei 175° ca. 60 Min. backen. Die Torte beobachten, wenn sie dunkel wird mit Alufolie o. ä. abdecken.

Bernadette Baumann
Heilpraktikerin
Ernährungscoach iHK
Weltzienstrasse 23 76135 karlsruhe Fon 0721 9823768
www.ernaehrungsberatung-ka.de

Walnuss-Brownies

400 g Rohzucker
5 Bio-Eier
300g Bitterschokolade (60%)
250 g Butter
200 g Bio-Dinkelmehl
1 ½ TL Backpulver
1 Prise Salz
100 g Walnüsse

Zubereitung:

Zucker und Eier gut verschlagen.

Schokolade und Butter zusammen zerlassen, abkühlen lassen.
Die Mischung unter die Zucker-Eier-Masse geben und mit dem Schneebesen verrühren.

Mehl, Backpulver und Salz hinzufügen und leicht rühren. Unter die Mischung die Walnüsse (evtl. etwas gehackt) geben und auf einer gebutterten flachen Backform (24 x 32 cm) aufstreichen.

Das Ganze ca. 40 Minuten im Backofen bei 180 Grad backen, mit Stäbchen Garprobe machen.

Sofort nach der Backzeit in Würfel schneiden.

Hält sich gut bis zu 3 Wochen in einer Box im Kühlschrank.