

Baumnüsse sind Kerngesund und Gut für Herz und Hirn

Die in Baunüssen enthaltenen Omega -3 Fettsäuren verbessern die Fliesseigenschaften des Blutes und senken messbar den Cholesterinspiegel und somit das Herzinfarkttrisiko. Omega 3- Fettsäuren und Omega 6- Fettsäuren können im Körper nicht gebildet werden und müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Baumnüsse enthalten die beiden ungesättigten Fettsäuren im hohen Anteil und im optimalen Verhältnis. Schon 50g Baumnüsse decken den Tagesbedarf an diesen wichtigen Fettsäuren. Baumnüsse wirken durch diese Fettsäuren und die Inhaltstoffe u.a. Vitamin –E und verschiedenen Spurenelemente gegen freie Radikale. Freie Radikale führen zu frühzeitiger Hautalterung. Sie stehen auch im Verdacht Ursache von Krebs, Alzheimer und grauen Star zu sein. Baumnüsse unterstützen durch die Vitamine B1, B2 und B6, Lecithin und wiederum die Omega 3- Fettsäuren wichtige Gehirnfunktionen und beugen Gereiztheit und Konzentrationsschwäche vor.

www.walnuss.de

Das neue Baumnuesspesto wird (pro Glas) aus 80g. Schweizer Baumnuesskernen, kaltgepressten Baumnuess- und Rapsöl, Knoblauch, Chili, Pfeffer, und Salz hergestellt.

Baumnuesspesto gibt kalten und warmen Speisen den nussigen Geschmack

- *Wir empfehlen Baumnuesspesto u.a. als Basis für eine nussige Salatsauce. Sie verfeinern Ihre selbstgemachte oder gekaufte italienische oder französische Salatsauce mit Baumnuesspesto und erhalten so einen nussigen Begleiter für Salate aller Art.*
- *Probieren Sie auch Baumnuesspesto für den Apéro als Dip, auf Toastbrot, oder mit Käse gratiniert als Crostini*
- *Käse und Baumnüsse harmonieren sehr gut*

Aus diesem Grund eignet sich Baumnuesspesto auch hervorragend zu Käseplatten und Raclette

- *Auch Teigwaren z.B. Spaghetti, Tagliatelli, und Ravioli erhalten mit Baumnuesspesto den Geschmack nach Mehr --- Nach Mehr Baumnuss Lassen Sie sich auch vom würzigen Baumnuesspesto kulinarisch inspirieren und versuchen Sie Baumnuesspesto auch zu Kartoffelstock oder Geschwelts*

