



GESUNDES
BAYERN

#GESUND
KANNJEDER

Walnussaufstrich

„ Süße oder auch herzhaftere Aufstriche sind eine tolle Alternative zum klassischen Brotbelag. Die enthaltenen Walnüsse liefern neben sehr wertvollen Fettsäuren auch Vitamin B6, welches unsere Nerven stärkt und zur Verringerung von Müdigkeit beiträgt. Außerdem enthält es Kupfer, welches unter anderem für die Energiegewinnung benötigt wird. Studien haben gezeigt, dass Nüsse das Abnehmen unterstützen, da sie intensiv gekaut werden müssen und zudem schnell sättigen. Zusammen mit Kohlenhydraten aufgenommen, wie zum Beispiel mit Brot, sorgt das enthaltene Arginin dafür, dass der Blutzuckerspiegel weniger schnell ansteigt. Von dem hohem Arginin-Gehalt profitieren auch Menschen mit hohem Bluthochdruck, da die Gefäße leicht erweitert werden, was sich wiederum positiv auf den Blutdruck auswirkt.“

Zubereitungszeit: 10 Minuten

ZUTATEN

175 g	Frischkäse
3 bis 4	getrocknete Feigen
80 g	Walnüsse
1 TL	Rosmarin (am besten frisch)
1 TL	Cayennepfeffer (optional)



ZUBEREITUNG

1. Walnüsse in kleine Stücke brechen und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
2. Feigen in kleine Stücke schneiden, den Rosmarin fein hacken.
3. Alles vorsichtig mit einem Teigschaber zusammenrühren. Je nach Geschmack mit Cayennepfeffer würzen.

TIPP

Passt auch sehr gut als Topping, z. B. für die schnelle Hirse-Bowl.



EIN REZEPT VON
#GESUNDKANNJEDER
EXPERTIN STEFANIE NANN

