

REZEPT DES MONATS - OKTOBER



Walnuss-Kekse

Zutaten (für ca. 60 Kekse):

100 g	brauner Zucker
125 g	weiche Butter
1	Vanilleschote
2	Eigelb
150 g	Mehl (Vollkornmehl)
2 Prisen	Salz
150 g	gemahlene Walnüsse
200 g	Walnüsse

- Ofen auf ca. 180°C vorheizen
- Zucker, Butter und das ausgekratzte Vanillemark cremig schlagen
- Eigelb dazu geben
- gemahlene Walnüsse, Mehl und Salz unterrühren
- Teig zu kirschgroßen Kugeln formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und je eine Walnusshälfte hineindrücken
- 10 Minuten backen

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Keks enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	74	0,5	6 g	1 g

Tipp:

Der tägliche Verzehr von ca. 50 g Walnüssen kann das Risiko von Herzerkrankungen senken. Dies gilt im Rahmen einer gesunden Ernährungsweise, die wenig gesättigte Fettsäuren und Cholesterin, also tierische Fette, enthält.

Eine Handvoll Walnüsse oder 50 g Nüsse decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen an sogenannten Omega-3-Fettsäuren. Das sind lebensnotwendige Fettsäuren, die der Körper nicht selbst produzieren kann und die er daher mit der Nahrung aufnehmen muss.