

Nüsse



*Wussten Sie schon, dass z.B. Mandel, Kokosnuss und Erdnuss im botanischen Sinn keine Nüsse sind? Trotzdem haben auch sie heilsame Wirkung.*

### *Gut zu wissen:*

- Nüsse senken nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut.
- Nüsse stabilisieren den Blutzuckerwert.
- Nüsse verbessern die Leistungsfähigkeit des Gehirns.
- Nüsse schützen durch ihre Omega 3-Fettsäuren das Herz-Kreislaufsystem und mindern das Risiko für Infarkte sowie für Magen- und Prostatakrebs.
- Nüsse enthalten das wasserlösliche Vitamin B1, das für die Funktion des Nervensystems unentbehrlich ist.

## **Tomaten-Crostini mit Walnüssen**

Zutaten für 4 Personen

12	Scheiben Baguette
1 EL	Tomatenmark
250 g	Flaschentomaten
80 g	kalifornische Walnüsse
2 EL	glatte Petersilie, fein gehackt
2-3 EL	Olivenöl
2 EL	Basilikum, fein gehackt
1 EL	Oliven, fein gehackt
1	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer

### *Zubereitung:*

Baguettescheiben in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anrösten. Tomaten waschen, häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Walnüsse in einer Pfanne trocken anrösten und kleinhacken. Tomatenwürfel mit der Hälfte der Walnüsse, fein gehackter Petersilie, Tomatenmark, Basilikum, Oliven und Knoblauch mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung auf die Brotscheiben verteilen, mit den restlichen grob gehackten Walnüssen bestreuen und sofort servieren.

### **Tipp**

Verzehren Sie Nüsse am besten roh als Snack.  
Wertvolle Inhaltsstoffe gehen beim Erhitzen verloren!

### **health & vitality**

Gesundheitsmanagement bei toMotion – wenn selbst die Omega 3-Fettsäuren in den Nüssen gegen Ihren Berufsstress nicht mehr ankommen: nutzen Sie unsere Kompetenz im Bereich Burnout-Prävention und Beratung!



Stefanie Raaf  
Tel.: +49 8382 9479994 | Mobil: +49 170 2881753  
E-Mail: s.raaf@tomotion-gmbh.de

**to**  **otion**  
health & vitality