



Esskastanie



Für ein aktives Leben -  go to 

Wusstest du schon, dass Esskastanien und Maronen nicht dasselbe sind? Maronen sind eine Weiterzüchtung der Ess- oder Edelkastanie.

Gut zu wissen:

- Esskastanien sind ein basisches Nahrungsmittel, das einer Übersäuerung des Körpers entgegenwirkt.
- Esskastanien haben einen hohen Anteil an komplexen Kohlehydraten. Sie machen lange satt und der Blutzuckerspiegel bleibt lange stabil.
- Die Vielfalt der einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren in der Esskastanie beeinflusst das Cholesterinprofil positiv.

Geröstete Rosmarinkastanien

Zutaten für 4 Personen

600 g frische Esskastanien
mit Schale
5 Zweige Rosmarin
Meersalz

Zubereitung:

Kastanien waschen und eine Stunde lang in kaltem Wasser einweichen. Oben schwimmende Kastanien aussortieren, da diese nicht mehr frisch sind. Backofen auf 220 °C vorheizen. Schalen an der abgerundeten Seite kreuzweise einschneiden, Kastanien gemeinsam mit den Rosmarinzwiegen auf das Backblech gelegt. Die eingeritzte Seite soll dabei nach unten zeigen. Ofentemperatur auf 200 °C reduzieren, Kastanien 20 bis 30 min rösten, dabei einmal wenden. Zum Schluss mit etwas Salz bestreuen und warm servieren. Vor dem Verzehr die Schalen entfernen.

Tipp

Kastanien sollten vor dem Kochen oder Backen eine Stunde lang eingeweicht und dann am stumpfen Ende kreuzweise eingeschnitten werden. So lässt sich die Schale nach der Zubereitung ganz leicht entfernen.

training & coaching

Leistungsdiagnostik – Oktober bis Dezember sind die richtigen Monate für einen Leistungstest! Für gezieltes Training im Winter und eine erfolgreiche Saison 2020. Mehr Infos gibt es hier:

www.tomotion-gmbh.de/Training/Trainingssteuerung/Leistungsdiagnostik



Andrea Potratz
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 160 94846129
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching