

## INFORAMA MONATS-REZEPT

FEBRUAR 2019

### RÜEBLI-NUSS-SCHNITTE



Für ein Kuchenblech 41x24 cm; ergibt ca. 15 Schnitten

250 g Rüebli	Rüebli rüsten und an der Bircherraffel fein raspeln, beiseite stellen
75 g Rohzucker 4 Eigelb 1 Zitrone, Schale	Zucker, Eigelb Zitronenschale in eine Schüssel geben und mindestens 5 Minuten mit dem Handrührgerät zu einer schaumigen Masse aufschlagen.
1 Zitrone, Saft	langsam dazu rühren
5 EL Honig vorbereitete Rüebli 60 g Ruchmehl 5 g Backpulver 150 g Haselnüsse 100 g Mandeln 1 Prise Nelkenpulver	zufügen, darunter rühren
4 Eiweiss 1 Prise Salz	zusammen zu Schnee schlagen
60 g Rohzucker oder Vollrohrzucker	Zucker zum Eischnee einrieseln lassen. Eischnee weiter schlagen, bis er glänzt. Eischnee unter den Teig heben. In das mit Backpapier ausgelegte Blech füllen
	Backen bei 180°C im unteren Ofendrittel ca. 30 Minuten Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen
5 EL Zitronensaft 200 g Puderzucker	Zu einer dickflüssigen, glatten Masse verrühren. Den Kuchen glasieren, kühl stellen, Schnitten schneiden.

### NÜSSE – DIE KNACKIGE, GESUNDE ZWISCHENMAHLZEIT

Nüsse enthalten relativ viel Fett. Doch Fett ist eben nicht gleich Fett. In den meisten Nüssen stecken viele „gesunde“ Fette, also ungesättigte Fettsäuren. Die Schalenfrüchte enthalten ausserdem Nahrungsfasern, Eiweiss, Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.

Eine kleine Handvoll Nüsse eignet sich sehr gut als Zwischenmahlzeit - das entspricht etwa 20 bis 30 g. Sie sättigen gut und erhöhen den Insulin- und Blutzuckerspiegel nicht so stark wie ein Snack mit viel Kohlenhydraten und Zucker.

Nüsse haben ausserdem einen entscheidenden Vorteil: Unser Körper nutzt nur einen Teil der enthaltenen Energie, den Rest scheidet er unverdaut aus. Der Grund: Viele Zellen einer Nuss geben das enthaltene Fett gar nicht her. Zudem haben Nüsse einen hohen Sättigungswert, wodurch wir weniger andere Speisen oder Getränke zu uns nehmen.