

Nüsse & Mandeln einweichen

Einweichen

- Haselnüsse
- Kürbiskerne
- Mandeln
- Paranüsse
- Sesamsamen
- Sonnenblumenkerne
- Walnüsse

Nicht einweichen

- Erdnüsse
- Macadamianüsse
- Mandelmus
- Nussmus
- Sesampaste (Tahin)

Grundrezept

- 2 Tassen Nüsse, Mandeln, Samen oder Kerne
- 1 Teelöffel Salz

Zeitsparend bereitet man gleich die Menge zu, die für die ganze Woche gebraucht wird.

1. Nüsse, Mandeln, Samen oder Kerne für mindestens 8 Stunden oder über Nacht in kaltem Salzwasser einweichen. Einweichwasser wegschütten, gründlich unter fließendem Wasser im Sieb abspülen.
2. Die Nüsse, Mandeln oder Kerne können einfach nass gegessen werden.
3. Noch leckerer sind sie leicht geröstet: Die nassen Nüsse, Mandeln oder Kerne in einer Pfanne ohne Fett auf niedrigster Stufe unter ständigem Rühren ganz sanft rösten bis sie leicht gebräunt sind.

Oder: Die nassen Nüsse, Mandeln oder Kerne auf Backpapier auf einem Backblech verteilen und bei ganz niedriger Temperatur trocknen (darren) lassen.

