

ERNÄHRUNGSTIPP

Sonnenblumenkerne



Ernährungstipp | Sonnenblumenkerne

Sonnenblumenkerne stecken voller Power: 100 Gramm Sonnenblumenkerne haben mehr Eiweiß als ein Steak, enthalten die wichtige Folsäure und viel Magnesium. Zudem besteht das in Sonnenblumenkernen enthaltene Fett zu 90 Prozent aus ungesättigten Fettsäuren, was gut für die Blutgefäße und das Herz ist. Denn diese Fettsäuren halten den Cholesterinspiegel in einer gesunden Balance und können schädliche Ablagerungen verhindern.

Viel Spaß beim Entdecken unserer leckeren Rezepte mit Sonnenblumenkernen!

Sonnenblumenkern-Kekse:

100 g	Sonnenblumenkerne	75 g	gehackte Mandeln
50 g	Sesam	75 g	Kürbiskerne
2	Eiweiße	4 EL	Agavendicksaft
1 Prise	Salz		

Den Backofen auf 120°C (Umluft) vorheizen.

Die Eiweiße schaumig schlagen, dabei den Agavendicksaft und das Salz mit unterrühren. Die Körner in die Eiweißmasse geben und gut vermengen. Den Teig in kleinen Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und mit einem Esslöffel zu runden Keksen glatt drücken. 20 - 25 Minuten backen, bis die Kekse goldgelb sind.

Sonnenblumenkern-Basilikum-Dip:

75 g	Sonnenblumenkerne	25 g	Sesamsamen (geröstet)
50 g	Basilikum	75 g	Joghurt
50 ml	Olivenöl		einen Spritzer Zitronensaft
	Gewürze nach Belieben		

Alle Zutaten im Mixer zu einer Creme pürieren und den Dip auf geröstetem Brot genießen.