

Nüsse = Gesunde Tausendsassas (Basisinfo)

Kategorien: Grundlagen, Wissen, Kuchen, Informationen

Zutaten für: 1 Rezept

Anleitung:

Nüsse sind fast schon unentbehrlich für Menschen, die sich mit Vollwertkost ernähren. Sie besitzen z.B. die lebenswichtige Linolsäure, die für die Bildung der hormonaähnlichen Prostaglandine mitverantwortlich ist. Nüsse haben einen hohen Gehalt an essentiellen Eiweißbausteinen. 50 Gramm Cashew decken einen Großteil der täglich benötigten essentiellen Aminosäuren. Außerdem enthalten sie auch Vitamine und Mineralstoffe.