



NÜSSE

Aktionswoche
im November

Nüsse – nicht nur ein gesunder Snack

Aktionswoche vom 13. bis 17. November 2023

Durch ihre vielseitigen Inhaltsstoffe zählen Nüsse zu einem der gesündesten Lebensmittel. Sie liefern jede Menge Ballaststoffe und wertvolle Vitalstoffe. Das macht ihre positiven Eigenschaften aus: sie lassen den Blutzuckerspiegel nach dem Essen kaum ansteigen, die Kombination ihrer Inhaltsstoffe kann Stress mindern und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.

Für den November hat unser Küchenteam folgende Gerichte für Sie zusammengestellt, mit denen wir Sie überraschen möchten:

- Walnussfalafel mit Ofengemüse, Granatapfel und Auberginen-Sesam-Creme
- Nuss-Schmarrn mit Birnenkompott und Sternanis
- Wildschweingulasch mit Walnussknöpfe und Friséesalat
- Gemüse-Vollkorn-Crumble mit gebratenem Rosenkohl und Haselnuss-Hirtenkäse-Dip
- Haselnuss-Pesto auf cremiger Polenta mit Balsamico-Champignons und Petersilie

Guten Appetit – Genießen Sie Ihre Pause!