



MATTHIAS F. MANGOLD

DEUTSCHE KÜCHE

NEU ENTDECKT!

G|U

gebackene Bete - eine
Offenbarung!



WALNUSS

Früher wurden
Walnussbäume gerne bei den
Feldern gepflanzt - unter
ihnen schwirren kaum
Stechmücken. Grund genug,

diesen Baum auch heute noch hochleben zu lassen. Was seine Früchte zu bieten haben, ist aber die größere Sensation: Superfood vom Feinsten!

IDEEN: Sie sind ein toller Snack - mit viel, aber gesundem Fett und reichlich Vitaminen und Mineralstoffen. Sie schmecken in Nudelfüllungen, Broten, Kräuterpasten, passen zu Süßem, Gebäck, Likör,

Salaten, zu allem mit Käse.



DÖRRPFLAUME

Wie alle Trockenfrüchte dürfen auch Dörrpflaumen nur etwa 20 Prozent Feuchtigkeit enthalten. Das Gute daran ist, dass sich