

Walnüsse (Walnuss) in der Schale, dünnschalig, natur, ungebleicht, NEUE ERNTE

Ganze, ungebleichte Walnüsse in der Schale, dünnschalig, großer Kern, gut getrocknet

Unsere Walnüsse in der Schale, aus der neuen Ernte und in hochwertiger Jumbo-Sortierung, sind jetzt für eine begrenzte Zeit wieder erhältlich. Sie stammen von einem erstklassigen Erzeuger und zeichnen sich durch ihre hellen, großen Kerne und die dünne Schale aus. Der Geschmack der Nüsse ist frisch und mild, weniger bitter als viele andere Walnussarten auf dem Markt. Dank der dünnen Schalenwände sind sie leicht zu knacken und bieten einen geringen Schalenanteil, was das hervorragende Preis-Leistungs-Verhältnis noch einmal unterstreicht. Diese Walnüsse in der Schale sind eine günstige Alternative zu Walnusskernen, bei denen man für das Knacken der Nüsse etwas Aufwand in Kauf nehmen muss, **jedoch ohne auf Qualität zu verzichten**. Sie sind zudem sehr gut lagerfähig und können problemlos ungekühlt aufbewahrt werden. Mit einer Mindestgröße von 30 mm bieten sie einen großzügigen Kern. Unsere Walnüsse sind ausschließlich gewaschen und getrocknet – ohne Bleichen oder andere chemische Behandlungen. **Dadurch bleiben sie besonders lange frisch und eignen sich für eine längere Lagerung, ohne an Qualität zu verlieren.**

Vorteile von Topfruits Walnüsse mit Schale auf einen Blick

- 100 % naturbelassen, ungebleicht & nur gewaschen
- dünne Schale & große Kerne - leicht zu knacken
- milder Geschmack - frisch & bitterarm
- gut lagerfähig - ideal zur ungekühlten Lagerung
- voller wertvoller Omega-Fettsäuren
- vielseitig verwendbar - als Snack, in Müslis, als Topping, in Backwaren oder vieles mehr

Verwendung der Walnüsse mit Schale in der Ernährung

Walnüsse mit Schale geknackt

Walnüsse sind ein vielseitiger Bestandteil einer gesunden Ernährung und bieten zahlreiche Verwendungsmöglichkeiten. Sie eignen sich hervorragend als Snack für zwischendurch – entweder pur genossen oder in Kombination mit anderen gesunden Lebensmitteln. Aufgrund ihrer knackigen Textur und aromatischen Note bringen Walnüsse einen besonderen Geschmack in Blattsalate, Rohkost und Obstsalate. Auch in Müslis sorgen sie für eine köstliche und nährhafte Ergänzung, indem sie nicht nur den Geschmack bereichern, sondern auch eine Extraportion gesunde Fette, Vitamine und Mineralien liefern.

Die Vielseitigkeit von Walnüssen zeigt sich besonders in der Zubereitung von Backwaren. Sie sind eine wertvolle Zutat für Brote, Kuchen und Kekse, da sie nicht nur den Geschmack intensivieren, sondern auch die Textur verbessern. Walnüsse können ebenfalls in herzhaften Gerichte integriert werden, beispielsweise als Topping für Suppen oder als Zutat in herzhaften Teigen. Durch ihre Kombination aus gesunden Fetten, Ballaststoffen und Mikronährstoffen sind sie ein idealer Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung und tragen zu einer gesunden Lebensweise bei. Ihre Flexibilität macht sie zu einem unverzichtbaren Element in der modernen Küche.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen einen positiven Effekt des Baumnuss-Konsums. Bestimmte Vitamine, Spurenelemente und wertvolle Fettsäuren werden als günstig u.a. für die Herzgesundheit gesehen und von Walnusskernen reichlich geliefert. 5-10 Walnüsse, etwa 40 Gramm scheinen nach Studien ideal. Diese Menge wird von vielen Ernährungsexperten empfohlen. 25-30 Gramm Walnusskerne gelten als eine Portion im Sinne der Gesundheitskampagne 5 am Tag. Bis vor wenigen Jahren wurden Nüsse aufgrund ihres Fettgehaltes eher kritisch beurteilt. Mittlerweile steht fest, dass dies auf Baumnüsse wie etwa Walnüsse nicht zutrifft. Aufgrund ihres Fettsäuremusters, mit einem hohen Anteil einfach- und mehrfach ungesättigter Fettsäuren haben Walnüsse sogar eine Cholesterin senkende Wirkung. Der Verzehr von Mandeln, Erdnüssen, Pekannüssen oder Walnüssen, 5 Mal pro Woche, in einer Gesamtmenge von 50-100g, führte im Vergleich zu Kontrollpersonen zur Reduktion der Cholesterin- und LDL Cholesterinreduktion.

Trotz des hohen Fett- und Energiegehaltes **machen Walnusskerne auch nicht dick**, wenn sie in der von Ernährungsexperten empfohlenen Menge verzehrt werden. Als Ursache hierfür werden der hohe Ballaststoffgehalt, der sättigende Effekt von Walnüssen und eine möglicherweise nicht vollständige Resorption des pflanzlichen Fettes im Darm diskutiert. Der hohe Gehalt an ungesättigten Fettsäuren scheint den Fettstoffwechsel zu verbessern sowie die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Ein interessantes **Video**, welches Schutz eine gesunde Ernährung einschließlich Walnüssen bieten kann, finden Sie hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=JVeJyOnhwh8>

Allgemeine Informationen zu Topfruits Walnüsse mit Schale

Zutaten: 100 % Walnüsse in der Schale, ungebleicht

Lagerung: trocken und dunkel

Verpackung: Knotenbeutel/Karton

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Walnüsse (Walnuss) in der Schale, dünnschalig, natur, ungebleicht, NEUE ERNTE"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2782 kj
Brennwert kcal	673 kcal
Fett	62.5 g
Kohlenhydrate	10.6 g
Ballaststoffe	6.1 g
Eiweiß	17 g