

# eve

ernährung | vitalität | erleben

10 Seiten  
Naturkosmetik

**NATÜRLICH SCHÖN**

Risiko-Substanzen  
in Kosmetik meiden,  
Strahlende Augen,  
Beauty-News

## *Krosse Chips*

Neue Vielfalt zum Knabbern

## *Grüne Eltern*

So klappt Öko im Alltag

# Liebling gesucht

Wählen Sie jetzt Ihre 25 Top-Produkte

2017



LESERPREIS  
eve

Mitmachen  
& gewinnen

GRATIS

0.5



4 1920621400006

# Nussknacker, aufgepasst!

Wir lieben alles, was knackt –  
ob Mandel, Cashew oder Walnuss



**Edel** | Schon einige Tropfen vom »Walnussöl geröstet« genügen, um Gebäck, Cremespeisen und Desserts zu veredeln. Tipp: Das Öl schmeckt super in Dressing für Feldsalat. [www.bioplanete.com](http://www.bioplanete.com)



**Ausgewogen** | Der »Superfruit Cashew Schoko Mix« ist ein Powersnack für zwischendurch. Sauerliche Cranberrys und Zartbitterschokolade ergänzen sich trefflich. [www.morgenland.bio](http://www.morgenland.bio)



**Glutenfrei** | Der »Buchweizen-Mandel-Riegel« von Werz enthält weder Ei noch Weißzucker. Hauptzutat ist Buchweizen-Vollkornmehl. Eine gesunde Verführung. [www.wangenmuehle.de](http://www.wangenmuehle.de)



**Kernig** | Für Abwechslung in der Müllschüssel: Das »Granola Haselnuss Hanf« mit gerösteten Hafer-Vollkornflocken ist nur mit Birnensaft gesüßt. [www.rosengarten-naturkost.de](http://www.rosengarten-naturkost.de)



**Vegan** | In der »Zartbitter Ganznuss« vereinen sich geröstete knackige Haselnüsse und zartschmelzende Bitterschokolade. Die perfekte Süßigkeit für Nussfans. [www.vivani-schokolade.de](http://www.vivani-schokolade.de)



**Kugelig** | »Rocks Haselnuss-Vanille« schmecken intensiv nach Kakao. Die Bohnen werden nicht geröstet, sondern kalt gemahlen. Ohne tierische Zutaten. [www.lovechock.com](http://www.lovechock.com)



**Cremig** | Die »Genießer-Creme Cashew« ruft Naschkatzen auf den Plan: Der Brotaufstrich besteht zu 30 % aus Cashewkernen. Mit Zimt, Vanille und Orangennote verfeinert. [www.landkrone.de](http://www.landkrone.de)



**Besonders** | Die nussige Variante in der Brie-Familie: Der »Petit Walnuss« ist ein mild-aromatischer Weichkäse aus Bioland-Milch mit cremiger Konsistenz. [www.oema.de](http://www.oema.de)



**Reichhaltig** | Mit der »Nussmischung« lassen sich Salate, Desserts und Müslis veredeln. Tipp: Kurz in der Pfanne angeröstet entfaltet sie ein noch intensiveres Aroma. [www.davert.de](http://www.davert.de)



**Praktisch** | Den »Dinkel-Mandel-Bratling« serviert man einfach zu Salat oder Gemüse. Er enthält keinen Weizen, dafür Vollkornreis, Quark, Sonnenblumenkerne und Gewürze. [www.soto.de](http://www.soto.de)



**Kompakt** | Die »Nuss-Schnitte Cashew« ohne Rosinen und Kristallzucker spendet Energie – egal ob beim Radfahren, Wandern oder bei geistigen Aktivitäten. [www.allos.de](http://www.allos.de)



**Harmonisch** | Der Drink »Haselnuss« aus europäischen Nüssen schmeckt vollmundig. Man kann ihn warm oder kalt trinken und zum Backen und Kochen verwenden. [www.provamel.com](http://www.provamel.com)

**Food TIPP**



## EIN SCHÖNES GENÜSSCHEN

**Ann-Christin Meermeier, eVe Food-Redakteurin**  
Würzige Knabberlei fix selbst gemacht: 300 g gemischte Nüsse mit 1 Eiweiß, 1 TL Salz und Gewürzen wie z. B. 1 TL Paprikapulver plus 1 TL Currypulver vermengen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze 15 Min. backen. Zwischendurch wenden. Abkühlen lassen und zum Glas Wein genießen. Auch schön als Geschenk.

