



• Kombination

Granny Smith aus dem Vinschgau

Haselnuss



Kalium
140
mg pro 100 g

Granny Smith aus dem Vinschgau

Der knackige Granny Smith zeichnet sich durch grünfruchtige Kräuteraromen und säuerlichen Geschmack aus. Im Vergleich zu anderen Apfelsorten weist der Granny Smith einen geringeren Kalorien- und Zuckergehalt auf. Der hohe Anteil an Pektin und Wasser macht den Apfel besonders saftig.

Kombination

Apfel und Haselnuss ist eine Kombination, die unserem Herz gut tut. Denn das Vitamin E der Haselnüsse bewirkt einen antioxidativen Schutz (12) und das Kalium des Granny Smith ist ein wichtiger Mineralstoff für die Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks (8).

Werte und Potenziale

Ein köstliches Gericht mit niedrigem glykämischen Index, das weniger Fett enthält als ein Esslöffel Öl im Rohzustand. Die Säure des Granny Smith verstärkt den Geschmack der Haselnüsse, des Parmesans und des Specks sowie die herzfrendlichen Eigenschaften der Haselnuss. Haselnüsse liefern außerdem essenzielle Omega-6-Fettsäuren, insbesondere Linolsäure, die für die Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut wichtig ist (13), besonders in Kombination mit dem Apfelpektin (14).

Muffins aus Venere-Reis, Granny Smith-Apfel und Speck

Hauptgericht

Saison: Frühling

Zutaten (für 4 Personen)

Venere-Reis	360 g
Granny Smith aus dem Vinschgau	120 g
Magerer Speck	40 g
Geriebener Parmigiano Reggiano	30 g
Gehackte Haselnüsse	20 g
Weißwein	20 g
Natives Olivenöl extra	10 g
Jodsalz	2 g

Inhaltsstoffe/Allergene

- **Milch** und Milcherzeugnisse
- Schalenfrüchte: **Haselnüsse**
- enthält **Schweinefleisch**

Zubereitung

- Den Speck und die Äpfel mit der Schale in Scheiben schneiden und in einer Antihafpfanne mit Olivenöl anbraten.
- Den Reis dazugeben, salzen und mit Weißwein ablöschen. Dann Wasser dazugeben und köcheln lassen.
- Nach dem Kochen mit geriebenem Parmesan würzen.
- Den Reis in Muffinförmchen anrichten, mit fein geschnittener Apfelschale und gehackten Haselnüssen garnieren und servieren.

Nährwerte pro Portion

Energie	1.648 kj/394 kcal
Fette	10,27 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,39 g
Kohlenhydrate	59,88 g
davon Zucker	3,98 g
Ballaststoffe	4,79 g
Eiweiß	12,86 g
Salz	1,00 g

saurer Apfel

