

MANDEL CREME



Die Mandel wird auch als Königin der Nüsse bezeichnet und wird in unzähligen Anwendungen in der gesunden Ernährung gelobt.

Um die Anwendungsmöglichkeiten in der kalten und warmen Küche zu erweitern, haben wir drei verschiedene Produkte aus naturbelassenen Mandeln hergestellt. Im folgenden werden kurz die Charakteristiken der unterschiedlichen Produkte und deren Hauptanwendung vorgestellt.

Eden Cream Mandelprodukte

MANDEL-MUS

Inhalt	100% blanchierte, geröstete Mandeln
Nährwerte	siehe Tabelle
Eigenschaften	Intensiver Mandelgeschmack durch Röstung
Anwendungen	Allgemein dort, wo ein Mandelgeschmack erwünscht ist. Dessert. Verfeinerung von Speisen anstelle von Rahm, Salatdressing etc.

MANDEL-CREME WEISS

Inhalt	100% blanchierte Mandeln
Nährwerte	siehe Tabelle
Eigenschaften	Süsslicher Mandelgeschmack
Anwendungen	Allgemein dort, wo die Mandel Milch oder Eier ersetzen soll. Mandelmilch, Mayonnaise ohne Ei, und Käse Ersatz.

MANDEL-CREME ROH

Inhalt	100% naturbelassene Mandeln
Nährwerte	siehe Tabelle
Eigenschaften	Natürlicher Mandelgeschmack
Anwendungen	Süsser harmonischer Geschmack, aber wegen der braunen Farbe nicht immer als Milch/Ei-Ersatz einsetzbar.

Nährwerttabelle

MANDEL

Nährstoffgehalt pro 100 g essbarer Anteil

	GEHALT	EINHEIT
Energie	2'242	kJ
Kohlenhydrate, total	17.0	g
Kohlenhydrate, verfügbar	4.0	g
Stärke	4.0	g
Zucker	3.9	g
Nahrungsfasern	13.0	g
Fett, total	47.3	g
Fettsäuren, gesättigt	4.0	g
Fettsäuren, einfach ungesättigt	35.6	g
Fettsäuren, mehrfach ungesättigt	12.1	g
Cholesterin	1	mg
Protein	24.8	g
Alkohol	0.0	g
Wasser	11.7	g
Vitamin A	0.0	RE
all-trans Retinol Äquivalente	0.0	RE
beta-Carotin Äquivalente	0.0	BCE
beta-Carotin	0.0	µg
Vitamin B1 (Thiamin)	0.30	mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	0.44	mg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	0.15	mg
Vitamin B12 (Cobalamin)	0.0	µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	tr	mg
Vitamin D (Calciferol)	0.0	µg
Vitamin E (alpha-Tocopheroläquivalent)	11.76	ATE
Niacin	2.1	mg
Folsäure	48.0	µg
Pantothensäure	0.49	mg
Calcium, Ca	262.0	mg
Chlorid, Cl	40.0	mg
Kalium, K	860.0	mg
Magnesium, Mg	240.0	mg
Natrium, Na	2.0	mg
Phosphor, P	508.0	mg
Eisen, Fe	14.0	mg
Jod, I	2.0	µg
Zink, Zn	6.0	mg

Rezepte

Mandelmilch oder Cashew-Milch

1	Teil	Mandel-Creme weiss oder Cashew-Creme
6–8	Teile	Wasser
2–3	Prisen	Salz je nach Geschmack <i>Mit Stabmixer aufrühren.</i>

Bemerkung: Vom Fett und Proteingehalt könnte man 1:10 mit Wasser mischen, aber der Geschmack ist vielen zu wässrig.

Varianten: Die Milch kann mit Honig, Datteln oder Agavendicksaft gesüsst und mit Vanillearoma zu einer echten Delikatesse verfeinert werden. Es lassen sich daraus Puddings, Desserts, etc. herstellen und die Milchrezepte können 1:1 übernommen werden.

Mandelsahne oder Cashew-Sahne

1	Teil	Mandel-Creme-Weiss oder Cashew-Creme
2.5–3	Teile	Wasser
2	Prisen	Salz. <i>Mit Stabmixer aufrühren.</i>

Tipp: Die Sahne lässt sich für alle Sahnerezepte 1:1 einsetzen. Cashew ist etwas süsser und sähmiger und wird deswegen als Geheimtipp gegenüber der bekannteren Mandel bevorzugt.

Fruchtiges mit Mandel- oder Cashew-Creme

Alle Früchte, die mit Milch oder Sahne zusammenpassen, lassen sich mit den Eden Cream Nuss-Cremen zu gesunden, cholesterinfreien und schmackhaften Desserts verarbeiten. Anstelle zuerst Sahne oder Milch herzustellen, mixen Sie einfach die Früchte direkt mit dazugegebener Nusscreme zu der gewünschten Konsistenz.

1/2	l	Wasser
1		Banane
1		Apfel oder Birne
2–3		Datteln
2	EL	Mandelcreme oder Cashew-Creme <i>Alle Zutaten mit dem Mixer gut verarbeiten</i>

Tipp: Für Feinschmecker kann man mit etwas Lebkuchengewürz oder Safran noch eine ganz besondere Note erreichen.

Milchkaffee

1/2	l	Wasser
2	EL	Mandelpurée
1	EL	schwarze Melasse <i>Die Zutaten im Mixer gut verarbeiten. Falls Sie kein Freund von kaltem Kaffee sind, kann auch warmes Wasser verwendet werden.</i>

Tipp: Dieser „Milch-Kaffee“ schmeckt herrlich, wenn er mit Datteln oder Honig gesüsst wird. Anstelle von Mandel-Crème eignet sich auch Cashew-Crème.

Mandel- oder Cashew-Mayonnaise: Grundrezept

1/2		Zitrone entsaften Verdünnen mit Wasser auf 1/2 dl Flüssigkeit
1	EL	Mandel-Crème (50g) weiss oder Cashew-Crème Salz, Gewürze nach Geschmack <i>Alles mit dem Stabmixer mixen.</i>
ca. 1	dl	Öl während dem Mixen dazugeben und zu einer festen Mayonnaise aufbauen.

Tipp: Mehr Öl verfestigt die Mayonnaise und Zugabe von Wasser verflüssigt sie wieder.

Die Mayonnaise kann für eine Vielzahl von Rohkost-Salaten als Basis für ein milch- und eierloses und somit cholesterinfreies Dressing verwendet werden.

Karottensalat

500	g	Karotten
1/2	Zwiebel	fein gehackt
1	Tasse	Mandel- oder Cashew-Mayonnaise
50	g	gehackte Walnüsse

Karotten fein raffen und mit den restlichen Zutaten gut vermischen. Eventuell mit Kräutersalz noch etwas abschmecken. Der Geschmack ist besser, wenn man den Salat ca. 1 Stunde vor dem Servieren zubereitet.