Walnüsse (Walnuss) in der Schale, dünnschalig, natur, ungebleicht - NEUE ERNTE 2026 -

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

Unsere Walnüsse in der Schale in hochwertiger Jumbo-Sortierung sind jetzt für eine begrenzte Zeit 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

walnuesse-mit-schale-geknackt-offen

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 nahrhafte 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 herzhafte 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.

Wissenswertes zu Walnüssen mit Schale

Botanik und Ursprung der Walnüsse

Walnüsse stammen ursprünglich aus Zentralasien und sind seit Jahrhunderten ein wichtiger Bestandteil der menschlichen Ernährung. Der Walnussbaum (Juglans regia) ist bekannt für seine Robustheit und seine Fähigkeit, in verschiedenen Klimazonen zu gedeihen. Er kann bis zu 30 Meter hoch werden und trägt Früchte, die für ihre nahrhaften und gesunden Nüsse bekannt sind. Walnüsse gehören zu den ältesten bekannten Lebensmitteln und wurden bereits in der Antike von verschiedenen Kulturen genutzt. In der modernen Ernährung sind sie als wertvolles Superfood anerkannt, das das ganze Jahr über eine wertvolle Quelle von Nährstoffen darstellt.

Mikronährstoffreiche Inhaltsstoffe der Walnüsse in der Schale

Walnüsse sind besonders reich an Omega-3-Fettsäuren, die für ihre entzündungshemmenden und gesundheitsfördernden Eigenschaften bekannt sind. Sie enthalten auch eine Vielzahl von Mikronährstoffen wie Vitamin E, das als starkes Antioxidans wirkt und die Zellen vor freien Radikalen schützt. Darüber hinaus liefern Walnüsse wichtige Mineralien und Spurenelemente wie Magnesium, Kalium und Zink, die für die Aufrechterhaltung einer normalen Körperfunktion und für die Energieproduktion unerlässlich sind. Diese Nährstoffe machen Walnüsse zu einem perfekten Snack, um die Energieversorgung zu verbessern und gleichzeitig den Körper mit gesunden Fetten und Vitaminen zu versorgen.

Walnüsse mit Schale - Warum sie wichtig sind

Walnüsse sind nicht nur ein schmackhafter Snack, sondern bieten auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Verschiedene wissenschaftliche Studien belegen, dass der regelmäßige Verzehr von Walnüssen positive Auswirkungen auf die Herzgesundheit hat. Die enthaltenen ungesättigten Fettsäuren, insbesondere die Omega-3-Fettsäuren, tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei. Walnüsse sind außerdem eine hervorragende Quelle für pflanzliche Proteine, die für den Erhalt der Muskelmasse und den Zellaufbau wichtig sind. Ernährungsexperten empfehlen, etwa 40 Gramm Walnüsse täglich zu konsumieren, um die gesundheitlichen Vorteile zu nutzen.

Obwohl Walnüsse einen relativ hohen Fettgehalt haben, sind sie aufgrund ihrer ungesättigten Fettsäuren kein Risiko für eine Gewichtszunahme, wenn sie in angemessenen Mengen verzehrt werden. Der hohe Ballaststoffgehalt sorgt für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und hilft, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Darüber hinaus wirken Walnüsse förderlich auf den Fettstoffwechsel und die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen. Studien haben gezeigt, dass der regelmäßige Konsum von Walnüssen das LDL-Cholesterin (schlechtes Cholesterin) signifikant senken und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern kann.
Ein interessantes Video, welchen Schutz eine gesunde Ernährung einschließlich Walnüssen bieten kann, finden Sie hier: https://www.youtube.com/watch?v=JVeJy0nhwh8

Jetzt Topfruits Walnüsse mit Schale kaufen & natürlichen Genuss erleben!

Entdecken Sie die Qualität unserer naturbelassenen Walnüsse - für bewussten Genuss und eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Jetzt bei Topfruits bestellen & die Vorteile dieses Naturprodukts genießen!

Allgemeine Informationen zu Topfruits Walnüsse mit Schale

Zutaten: 100 % Walnüsse in der Schale, ungebleicht
Lagerung: trocken und dunkel
Verpackung: Knotenbeutel/Karton

Vitamine und Mineralstoffe

Inhaltsstoffe	pro 100 g	Inhaltsstoffe	pro 100 g
Kalium	544 mg	Fluorid	0,68 mg
Magnesium	129 mg	Vitamin E	6 mg
Eisen	2,5 mg	Vitamin B1	0,34 mg
Zink	2,7 mg	Vitamin B6	0,87 mg
Kupfer	0,88 mg	Folsäure	77 µg
Mangan	2 mg	Pantothensäure	0,82 mg

Broteinheiten: 0,9
1 BE entspricht: 111 g Walnusskernen

Zum Produkt

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

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2773 kj
Brennwert kcal	672 kcal
Fett	65,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	8,9 g
Kohlenhydrate	4,4 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	14,9 g