

Pecannuskerne natur (Pekannüsse), XL Hälften, Premiumqualität

Pekannüsse naturgetrocknet – halbe, große Kerne – von Hand geknackt – 100 % Natur – Rohkostqualität

Topfruits rohe, naturreine Pekannüsse in bester Qualität sind eine köstliche Spezialität, ein toller Ballaststofflieferant und versorgen Sie mit der täglichen Portion ungesättigte Fettsäuren. Die kleinen Kraftpakete bestehen zu etwa 2/3 aus ungesättigten Fettsäuren und zu 1/5 aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie enthalten wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium, Zink, Magnesium und Eisen. Daher können sie sich positiv auf die Knochen und verschiedene Stoffwechselgänge auswirken. Der hohe Proteingehalt und verschiedene B-Vitamine sind gut für die Nerven, das Gehirn und die Muskeln. **Pekannüsse sind daher eine besondere Alternative und Ergänzung zu Walnusskernen.** Nachmittags oder zwischendurch, wenn man leer und ausgepowert ist, helfen die Nusskerne mit ihrer idealen Kombination aus Vitaminen, Mineralstoffen und gesunden pflanzlichen Fettsäuren Körper und Geist schnell wieder auf die Sprünge.

Vorteile unserer Premium Pekannüsse

Pekannüsse in der Schale

- 100 % naturbelassene Pecannuskerne, ungesalzen & ungeröstet
- extra große Sortierung, sorgfältig von Hand geknackt
- reich an Ballaststoffen
- pflanzliche Mikronährstoffe der unbehandelten Pekannuss: Eisen, Magnesium, Zink und Vitamin B1
- Pekannuss Kerne haben einen aromatisch, fein nussigen und leicht süßlichen Geschmack

Was macht Pekannüsse naturell so besonders?

Pekannüsse haben ein optimales Fettsäuremuster mit reichlich einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Der Ersatz gesättigter durch ungesättigte Fettsäuren trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Bei Pekannüssen sticht vor allem der **hohe Gehalt an Magnesium, Zink und Vitamin B1** heraus. Magnesium hält das Elektrolytgleichgewicht aufrecht und ist wichtig für die Funktion von Muskeln und Nervensystem. Zink fördert einen normalen Säure-Basen-Stoffwechsel, stärkt die kognitive Funktion und schützt als starkes Antioxidans unsere Zellen vor oxidativem Stress. Vitamin B1 (Thiamin) trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, einer normalen Herzfunktion und einer stabilen Psyche bei. Pecannüsse sind auch eine hervorragende **pflanzliche Quelle für Eisen**. Eisen ist für die Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin zuständig, sorgt für einen geregelten Sauerstofftransport im Körper, stabilisiert das Immunsystem und verringert Müdigkeit und Erschöpfung.

Unterschiede zwischen Pecan- und Walnüssen

Pekans ähneln Walnüssen zwar stark, haben im Vergleich jedoch eine länglichere Form und eine viel dünnere Schale. **Im Geschmack lässt sich der wesentliche Unterschied von Pekannüssen zu Walnüssen erkennen.** Unsere rohen Pecannüsse haben ein angenehm weiches, dezent-nussiges Aroma und schmecken deutlich milder. Zudem verfügen die typisch amerikanischen Nusskerne über ein vielfältigeres und abwechslungsreicheres Geschmacksprofil. Im Gegensatz zu Walnusskernen sind Pecannuskerne weniger bitter und leicht süßlich. Allerdings ähneln sich die Nährwerte der beiden verwandten Nusskerne sehr. Beide Kerne sind durch den hohen Fettgehalt reich an Energie, unterstützen den Körper aber auch durch ihren Gehalt an wertvollen Ballaststoffen, Mineralstoffen und Spurenelementen sowie B-Vitaminen.

Verwendungshinweise für rohe Pekannüsse

Pekannüsse sind in der kalten Küche vielseitig verwendbar. Die Nüsse schmecken toll im Müsli oder Porridge, in rohvegane Brownies, in saftigem Apfelkuchen oder über Obstsalat gestreut, zu Bananeneis oder als knackiges Topping für Salate. Aber auch pur geknabbert sind die Nüsse ein aromatischer Genuss – für die tägliche Portion ungesättigte Fettsäuren. Über den hohen Fettgehalt der Nüsse brauchen Sie sich keine Gedanken zu machen. Mittlerweile steht fest, dass die Pekannuss aufgrund ihres Fettsäuremusters mit einem hohen Anteil einfach und mehrfach ungesättigter Fettsäuren einen positiven Effekt auf unseren Organismus hat. Trotz des hohen Fett- und Energiegehaltes ist das Risiko einer Gewichtszunahme bei häufigem Nussverzehr gering. Als Ursache gilt neben dem speziellen Fettsäurespektrum der hohe Ballaststoffgehalt der Nüsse. Auch der sättigende Effekt von Nüssen und eine möglicherweise nicht vollständige Resorption des Fettes im Darm werden als Ursache diskutiert. Für die Extraportion Nervennahrung essen Sie täglich 4 – 5 Pekannüsse.

Rezepttipp mit Pekannüsse: Rohkost-Schoko-Happen

Zutaten für ca. 20 Stück:

- 400 g Pekannüsse
- 25 [Medjool Datteln](#)
- 120 g [Kokosraspeln](#)
- 80 g [Kokosblütenzucker](#)
- 100 g Kakaobutter
- 2 EL [Goldleinsamen](#)

Zubereitung:

Pecankerne über Nacht in Wasser einweichen. Danach die Pekannüsse abschütten und mit kaltem Wasser gut abspülen. Eine rechteckige Auflaufform mit Backpapier auslegen. Die Pecankerne mithilfe einer leistungsfähigen Küchenmaschine grob hacken, herausnehmen und zur Seite stellen. Goldleinsamen mahlen. Medjool Datteln, Kokosraspeln, Kokosblütenzucker, Kakaobutter und gemahlene Goldleinsamen in die Küchenmaschine geben und zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. Den Teig in eine Schüssel umfüllen und die gehackten Pecankerne mit den Händen kurz unterkneten. Den fertigen Teig anschließend in die Auflaufform drücken und für ca. 1 Stunde in den Gefrierschrank stellen (Im Kühlschrank wird die Masse nicht fest genug). Danach die Masse aus der Auflaufform nehmen und in 20 kleine Stücke schneiden.

Wissenswertes zu Pekankernen

Botanische Informationen zur Pekannuss

Example Company

Pekannuss Bäume (*Carya illinoensis*) zählen zur Pflanzenart der Hickory (*Carya*) innerhalb der Walnussgewächse. Pecankerne werden deshalb auch als Hickorynüsse bezeichnet. Ein Pecannussbaum kann zwischen 30 und 50 m hoch werden und ein stattliches Alter von bis zu 1000 Jahren erreichen. Die Nussfrucht ist ca. 3 bis 6 cm groß und hat eine grüne bis braune Fruchthülle. Ist die darinliegende Pekanuss reif, platzt die Hülle auf und sie fällt heraus. Pekannüsse erinnern optisch an Walnüsse. Die Nüsse sind 2 – 4 cm groß und weisen typische, längliche Rillen auf. Auch der Geschmack von Pekanüssen ist mit dem von Walnüssen vergleichbar. Die Nüsse schmecken sehr nussig, leicht buttrig und noch milder als ihre Artgenossen.

Herkunft und Tradition von Pekanusskernen

[Pecan-Pie aus Pekanüssen](#)

Die Heimat der leckeren Pekanusskerne ist Nordamerika, genauer gesagt die heutigen US-Südstaaten. Die amerikanischen Ureinwohner bezeichneten die gehaltvolle Nuss als "Pakan", was so viel bedeutet wie "krachende Nuss". Jedes Jahr am 14. April feiern die USA den "Nationaltag der Pekannuss". Die Amerikaner machen aus den Pekans gerne Pecan Pie, Kekse oder Brownies.

Qualität & Verarbeitung unserer handgeknackten Pecannusskerne

Unsere Pekannüsse sind 100 % natürlich, roh und naturrein – ein echtes, hochwertiges Naturprodukt. Im Oktober beginnt die Erntezeit der Nüsse. Nach der Ernte werden sie von Hand geknackt und direkt verpackt. Unsere Pekannüsse kaufen Sie immer frisch, und das schmeckt man auch. So bieten wir Ihnen stets frische und hochwertige Pekanüsse bestmöglicher Qualität. Den größten Wert haben ungeröstete und ungesalzene Nüsse. Da wir auf eine Röstung verzichten, bleiben die enthaltenen ungesättigten Fettsäuren unversehrt und für unseren Körper optimal verwertbar.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Pekannüsse

Zutaten: 100 % Pekankerne Hälften, naturgetrocknet

Lagerung: kühl, trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter

Verpackung: 500g in PP-Beutel, 1000 g in Vakuumbbeutel

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Pecannusskerne natur (Pekannüsse), XL Hälften, Premiumqualität"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	3001 kj
Brennwert kcal	714 kcal
Fett	72 g
davon gesättigte Fettsäuren	5.6 g
Kohlenhydrate	4.4 g
davon Zucker	3.4 g
Ballaststoffe	9.6 g
Eiweiß	11 g
Salz	<0.01 g