



Cashewkerne

Jeder zählt sie zu den Nüssen, aber tatsächlich gehören sie zu den Steinfrüchten – rein botanisch betrachtet sind Cashewkerne also keine Nüsse. Macht nichts, denn davon abgesehen haben die Nüsse, die keine sind, eine Menge zu bieten.

...unterstützen Muskeln und Nerven:

Der hohe Magnesiumgehalt in Cashewkernen sorgt für eine gute Funktion von Nervensystem und Muskulatur. Er schützt vor Krämpfen und außerdem vor Muskelkater. 100 Gramm Cashewkerne decken fast 80 Prozent des durchschnittlichen Tagesbedarfs dieses Mineralstoffs.

...stärken die Knochen:

Cashewkerne enthalten pro 100 Gramm ganze 38 Milligramm Calcium und 500 Milligramm Phosphor – eine perfekte Kombi für feste Knochen und gesunde Zähne. Zusätzliches Plus: Phosphor unterstützt den Körper beim Aufbau gesunder Zellen.

...machen gute Laune:

Cashewkerne knabbern können bei kleineren Stimmungstiefs durchaus helfen: Pro 100 Gramm enthalten sie nämlich satte 320 Milligramm Tryptophan, aus dem im Gehirn der „Glücksstoff“ Serotonin entsteht.

...sind super für Veggies:

Viele Vegetarier sind mit Cashewkernen gut beraten, denn mit 21 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm bieten sie wichtige Nährstoffe.

...enthalten gute Fette:

Knapp 75 Prozent der enthaltenen Fette fallen auf einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Auch deswegen eignen sich die Nüsse als ideales Topping für lang anhaltend sättigende Gerichte.