Gesund genießen in Rohkostqualität

REZEPTTIPP Energy-Balls mit aktivierten Walnüssen für mehr Power

IM NORDWESTEN/DJD – Gesunde Ernährung hat für viele Menschen einen hohen Stellenwert: Im Ernährungsreport 2025 des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat ordnen 90 Prozent der Befragten diesen Aspekt als für sie wichtig oder sehr wichtig ein. Doch bei einer ausgewogenen Kost kommt es nicht nur darauf an, was auf dem Teller landet. Auch wie ein Lebensmittel verarbeitet wurde, spielt eine Rolle. Sämtliche Ernährungslehren empfehlen einen möglichst hohen Anteil an roh belassenen Lebensmitteln. Doch selbst Nussmuse werden heute oft geröstet oder bei 130 Grad vermahlen, auch im Biobereich.

So schonend wie möglich, dadurch intensiverer Geschmack und bessere Wirkung

Es gibt Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die empfindlich auf Hitze reagieren. Anthozyane etwa, also sekundäre Pflanzenstoffe, die freie Radikale binden können, zählen hierzu. In Rohkostqualität bleiben diese weitgehend erhalten, womit eine maximale Verarbeitungstemperatur von höchstens 42 Grad Celsius gemeint ist. Bereits mäßig höhere Temperaturen können viele Vitamine zerstören, starke Hitze kann in Fetten zur Bildung von Transfettsäuren führen, die den Körper belasten. Der Bio-Lebensmittelhersteller ingvi etwa hat sich auf die schonende Verarbeitung mit niedriger Temperatur spezialisiert und bietet eine verlässliche Auswahl an Grundprodukten.



Pumpkin-Spice Energy-Balls sind nicht nur herbstlich-aromatisch, sondern auch echte Nährstoffpakete. BILD: DJD/WWW.INGVI.DE

Aktivierte Nüsse und Samen im Trend

Was bedeutet aktivieren? Darunter versteht man das Einweichen von Nüssen und Samen in Wasser, je nach Sorte für ein paar Stunden oder über Nacht. Die Nährstoffdichte wird durch diesen Ankeimvorgang erhöht und die Verträglichkeit verbessert, da unerwünschte Stoffe wie Tannine oder Phytine im Einweichwasser verbleiben. So werden Nüsse leichter verdaulich, und gesunde Snacks wie aktivierte Erdnüsse, Rote-Bete-Chips, Grünkohlchips und Cashewnüsse mit Vitalpilzkakao lassen sich mit gutem Gewissen genießen. Unter www.ingvi.de finden sich weitere Lebensmittel in Rohkostqualität, unter anderem Nussmuse, Nüsse, Trockenfrüchte und Superfoods.



Die Verarbeitung macht den Unterschied. Bei schonender Trocknung werden Farbstoffe wie Anthocyane besser erhalten. BILD: DJD/WWW.INGVI.DE

Rezept Energiekugeln

Gesunde Snacks für zwischendurch, wie Pumpkin-Spice Energy-Balls mit aktivierten Walnüssen, lassen sich einfach selbst herstellen.

Zutaten für ca. 20 Energy Balls:
150 g Mazafati-Datteln
55 g aktivierte ingvi-Walnüsse
55 g Pekannüsse
1 TL Vanille
2 EL Kürbispüree
2 TL Pumpkin-Spice-Gewürz
30 g Chiasamen, gemahlen
gehackte Nüsse zum Wälzen

Zubereitung:

Die Datteln im Mixer cremig pürieren, Wal- und Pekannüsse mahlen und unterheben. Kürbispüree, Vanille, Pumpkin-Spice-Gewürz und Chiasamen dazugeben und alles zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Kleine Kugeln formen und in gehackten Wal- und Pekannüssen wälzen.



RÄUMUNGSVERKAUF
WEGEN GESCHÄFTSAUFGABE DES BABYHAUSES

Was Sie künftig in den Räumlichkeiten unseres Babyhauses erwartet, werden Sie schon bald erfahren.

Das Babyhaus schließt seine Türen
Anfang 2027 erwartet Sie etwas Neues!

Wir schließen - Seit 2014 sind wir mit unserem Babyfachmarkt für Familien da und bieten alles rund um die Erstausstattung für unsere Kleinen. Von Mode und Spielzeug über Kinderwagen, Buggys und Kindersitze bis hin zu Babyzimmern sowie Ernährungs- und Pflegeprodukten.

Nun schließen wir unser Babyhaus – **aber es kommt etwas Neues! Seien Sie gespannt.** Bisher erhielten Sie 25 % **Räumungsrabatt** auf alles – jetzt erhöhen wir nochmals **auf 35 %!** Wer noch auf der Suche nach Baby- und Kinderausstattung ist, sollte jetzt vorbeischauen.

Ganz wichtig: Unser Mode- und Möbelhaus bleibt wie gewohnt geöffnet. Baby- und Kindermode finden Sie künftig im Modehaus und Babymöbel werden in unserem Möbelhaus einen Platz finden.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen und Ihre Treue. Wir sehen uns weiterhin im Mode-& Möbelhaus!

AB JETZT
35% RABATT AUF ALLES

Aktion nur solange der Vorrat reicht und nur im Babyhaus gültig.

Ludwig Rudnick GmbH & Co. KG
Jadestraße 2-4 in Aurich | Tel. 04941 9569-0
wohnen@rudnick-aurich.de | /rudnick.aurich
/rudnick_mode_wohnen | /babyhaus_rudnicki
WWW.RUDNICK-AURICH.DE

Babyhaus rudnicki
Alles rund ums Baby!

Moin Moin im schönen HAWO-Sonderposten-Märkte Aurich & Moordorf
ALLE ANGEBOTE VON MONTAG BIS SAMSTAG GÜLTIG! ...WO IMMER ALLES GUT UND GÜNSTIG IST
Wir führen die neuste Messe-Weihnachts-Deko in großer Auswahl

Lichterketten
Wir führen alle Größen an Lichterketten
96 LEDs bis 3600 LEDs mit Netzbetrieb
ab 3.49

LED-Metall Rentier
Größe 1,4 m, 300 LEDs für innen und außen, warm/weiß. IP44. Netzbetrieb
59.99

LED Echtwachs-Kerzen
mit Timer
Batteriebetrieb
Wähle aus 3 Größen: 10 cm, 12,5 cm, 15 cm
ab 2.99

Großer LED-Stern
auf Ständer mit Timer
Größe: 66 x 45 cm, Batteriebetrieb, LED warm-weiß
nur 6.99

Diabetiker Socken
für Damen und Herren, ohne Gummizug mit extra weichem Komfortbund
Gr. 35/38, 39/40, 43/46, 47/50, 50/52, 52/54
mit Testsiegel
3 Paar ab 5.99

Lindt Pralinen
Auslese feine gefüllte Lindt Pralinen,
XXL Packung 750 g
7.99

Frischer Edelmarzipanstollen
XXL 950 g
4.99

Getrocknete Mehlwürmer
Leckerbissen für alle Wildvögel, Fische, Hühner, Igel usw.
Btl. 1kg
13.99

Sonderposten kauft man bei HAWO

Naturreine Äpfel vom Hof Ropers. Altenl./Jork
Wellant süß/saftig
Boskop herzhaft/saftig
Elstar süßlich/ knackig
1kg 1.99

Klei-Kartoffeln Belana, Cilena oder Rote Laura
goldgelb/festkochend vom Hiesingen-Kleiboden
Sack 2.500 g
2.99

Bley Lüttje Mettenden
für Suppe oder Pfanne, geräuchert, Packung 10 Stück á 50 g
4.99

Mineralwasser
Classic, Medium, Feinperlig, Naturell
je Kiste 12 x 0,7 Liter
4.79

Aus der Region JAMAICA RUM
verschnitt., 40 % Vol.
UVP 8.99
nur 6.99

Frische Nordmann Tanne
Grab-Handstrauß ca. 60 cm
3.99

Blumenzwiebeln
z.B: Tulpen, Narzissen und 9 weitere Sorten
3 Beutel für 2€
2.00

Meisen Knödel mit Insekten
ohne Netz
Eimer 30 Stück
6.99

Haake Beck Pils
je Kiste 25 x 0,33 L-Fl. + Pfd. je 3,50 €
10.79

1 Jahr abgelagertes, volles Hart-Rundholz
Buche, kein Tropenholz
Packung 10 kg
4.99

1 Biozide sicher verwenden, vor Anwendung Gebrauchsanweisung lesen.
www.hawo-markt.de
AURICH SÜD, ☎ 04941 - 180833
RAIFFEISENSTR. 11
MOORDORF, ☎ 0175 - 1172424
EKELSER STR. 2-4
... immer Gut und Günstig
Unsere Werbung beinhaltet z. T. KI-generierte Bilder.
IRRTÜMER VORBEHALTEN
17.10.2026