



Beim Scheinfasten dreht sich alles darum, die positiven Effekte des Fastens zu nutzen, ohne ganz auf Nahrung zu verzichten. Dabei spielen gesunde, nährstoffreiche Snacks eine wichtige Rolle, um den Körper mit hochwertigen Fetten und wichtigen Mikronährstoffen zu versorgen. Ein Klassiker unter den Scheinfasten-Snacks sind **eine Handvoll Mandeln oder Walnüsse** – klein, aber kraftvoll!

Doch warum nicht einen Hauch französischen Charme in diesen simplen Snack zaubern? Voilà, hier kommt **„Noix de Luxe“** – ein feiner, französisch inspirierter Nuss-Snack mit einer edlen Mischung aus Walnüssen, Mandeln, einem Hauch von Meersalz und einem Hauch Rosmarin. Perfekt für zwischendurch und ganz im Sinne des Scheinfastens!

Warum Mandeln und Walnüsse?

Beide Nüsse sind wahre Superstars im Scheinfasten, denn sie bieten:

- **Gesunde Fette** (vor allem Omega-3 aus Walnüssen) zur Unterstützung der Zellregeneration
- **Wenig Kohlenhydrate**, sodass der Insulinspiegel stabil bleibt
- **Ballaststoffe** für eine langanhaltende Sättigung
- **Proteine**, aber in moderater Menge – ideal für den Fastenmodus
- **Vitamin E, Magnesium und Antioxidantien**, die den Körper unterstützen

Besonders in der französischen Küche spielen **Nüsse eine große Rolle**, sei es in edlen Pâtisserie-Kreationen oder in herzhaften Gerichten wie Salaten mit Walnussöl-Dressing. Unser „Noix de Luxe“-Snack bringt diese Raffinesse in eine alltagstaugliche, gesunde Form.

Rezept: „Noix de Luxe“ – Edler Nuss-Snack mit Rosmarin & Fleur de Sel



Zutaten (für eine Portion als Snack)

- **15 g Mandeln** (etwa eine kleine Handvoll)
 - **15 g Walnüsse** (ebenfalls eine kleine Handvoll)
 - **1/2 TL frischer Rosmarin, fein gehackt**
 - **Eine Prise Fleur de Sel (französisches Meersalz)**
 - **Ein Hauch Zitronenabrieb (optional für eine frische Note)**
 - **1/2 TL Olivenöl oder Walnussöl** (extra nativ, für eine zarte Umhüllung)
-

Zubereitung

1. **Vorbereitung:** Mandeln und Walnüsse in einer kleinen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten leicht anrösten, bis sie duften.
 2. **Veredelung:** Das Oliven- oder Walnussöl sowie den fein gehackten Rosmarin hinzufügen und die Nüsse sanft schwenken, damit sich das Aroma entfaltet.
 3. **Finale Würzung:** Eine Prise Fleur de Sel darüberstreuen und, wenn gewünscht, etwas frischen Zitronenabrieb für eine leicht fruchtige Note hinzufügen.
 4. **Genussmoment:** Auf einem kleinen Teller oder in einem schönen Papiertütchen servieren – und voilà, ein gesunder, eleganter Snack mit französischem Touch!
-

Tipps zur Variationen

- **Süße Version:** Statt Salz eine Prise Zimt und ein wenig Kakaopulver verwenden – für ein Pariser Pâtisserie-Gefühl!
 - **Exotische Variante:** Etwas Thymian und eine Prise getrocknete Lavendelblüten aus der Provence für ein intensiveres Aroma hinzufügen.
 - **Extra knusprig:** Die Nüsse nach dem Rösten auf einem Backblech ausbreiten und für 5 Minuten bei 150°C im Ofen nachrösten.
-



Warum ist „Noix de Luxe“ perfekt fürs Scheinfasten?

Dieser Snack ist nicht nur ein Genuss für den Gaumen, sondern unterstützt auch die Prinzipien des Scheinfastens: ☐ **Nährstoffreich & sättigend** – kein Heißhunger, aber auch kein Energie-Tief

☐ **Fettbetont, aber moderat in Kalorien** – ideal für den Fastenmodus

☐ **Einfache Zubereitung ohne künstliche Zutaten** – reine, natürliche Lebensmittel

Fazit: Kleine Nuss, große Wirkung

Mit nur wenigen Zutaten wird aus einer simplen Handvoll Mandeln und Walnüssen ein edler Snack, der perfekt ins Scheinfasten passt und mit französischer Raffinesse begeistert. Ob als schnelle Zwischenmahlzeit oder als kleine Belohnung nach einem anstrengenden Tag – **„Noix de Luxe“ bringt Pariser Flair in deinen Alltag.** ☐☐

Bon appétit! ☐☐☐☐