



## Nüsse

Adventszeit ist für viele auch Nusszeit. Nüsse sind eine gesunde Knabberei und ein schönes Geschenk im Nikolausstiefel. Allerdings können sich Kleinkinder auch schnell daran verschlucken. Gemahlene Nüsse oder Nussmus sind da eine gute Alternative.

### Kleine Kraftpakete

Nüsse sind reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Eiweiß. Insbesondere ihre günstige Fettzusammensetzung – sie sind im Vergleich zu tierischen Lebensmitteln eine gute Fettquelle – macht sie zu einem wertvollen Lebensmittel, auch für Kinder.

### Ab wann dürfen Kinder Nüsse essen?

Kleinkinder können noch nicht so gut kauen und reden oftmals während des Kauens. So kann es passieren, dass Nüsse durch ihre Form, ihre geringe Größe und die glatte, ölige Oberfläche durch Verschlucken oder Einatmen versehentlich in die Atemwege gelangen.

- Kleinkinder unter 4 Jahren sollten keine ganzen oder in grobe Stücke gehackten Nüsse bekommen.
- Generell sollten ganze Nüsse nur an Kinder, die ausreichend kauen und besonnen essen, gegeben werden. Sie sollten nur unter Aufsicht und nicht beim Laufen oder Spielen gegessen werden.
- Gemahlene Nüsse sind für Kleinkinder kein Problem, wenn sie nicht wegen einer Allergie gemieden werden müssen. Gemahlene Nüsse und Nussmus machen sich gut im Müsli und als Brotaufstrich oder auch bereits im Babybrei.

### Tipp

#### Gemahlene Nüsse lassen sich toll verarbeiten

Gemahlen können Nüsse als Mehl in Teige eingearbeitet werden. Das verbessert nicht nur den Geschmack, sondern bringt auch Ballaststoffe und hochwertige Fette in das Gebäck.

Gut zur Verarbeitung eignen sich Mandeln, Haselnüsse und Cashewkerne.



#### Mehr dazu

#### Nuss-Nougat-Creme selbst machen

<https://bit.ly/32ib0zE>



@ congerdesign / pixabay

## Nussecken mit Marzipan

1. Für den Teig Mehl, Zucker, Butter und Eier verkneten und den Teig auf einem gefettetem Backblech ausrollen
2. Die Zutaten für den Belag in einer Pfanne bei schwacher Hitze zu einer glatten Masse verrühren und gleichmäßig auf dem Teig verteilen
3. Die Nussecken 20 Minuten bei 180°C Umluft backen und noch warm in dreieckige Stücke schneiden

### Zutaten für 32 Stück

#### Für den Teig

400 g	Weizenvollkornmehl
100 g	brauner Zucker oder Honig
200 g	Butter oder Margarine
2	Eier

#### Für den Belag

100 g	Marzipanrohmasse
3-4 EL	Wasser
400 g	gemahlene Haselnusskerne
100 g	Butter oder Margarine
170 g	brauner Zucker oder Honig
100 g	Schmand
2 Msp.	Vanillepulver

#### TIPP

Statt Marzipan zu verwenden kann der Teig auch mit Konfitüre, z.B. mit Aprikosenkonfitüre, bestrichen werden

*Schmecken super, sind aber auch sehr fett- und zuckerhaltig, deshalb besser nur in Maßen genießen!*