



Natürlicher Pistazien-Snack für unterwegs: Drei Fitmacher-Rezepte für einen extra Energieschub

(Mynewsdesk) Für alle, die viel unterwegs sind, haben die American Pistachio Growers drei neue To-Go-Rezepte entwickelt: Der fruchtige Pistazienriegel mit Datteln und Aprikosen lässt sich platzsparend in der Sport- oder Aktentasche verstauen. Mit 211 kcal pro Stück ist er ein idealer Regenerations-Snack für zwischendurch.

Zum Lunch empfehlen die American Pistachio Growers einen mediterranen Nudelsalat. Die Zusammenstellung aus Pistazien, Feigen, Oliven und getrockneten Tomaten machen den Nudelsalat zu einem ganz besonderen Geschmackserlebnis.

Aus Obst, grünem Tee und Pistazien lässt sich schnell und einfach ein leckerer Smoothie zaubern. Unser Tipp: Abgefüllt in einem Thermobehälter bleibt der Pistazien-Smoothie länger kühl und frisch. Alle Rezepte enthalten Nährwertangaben.

Warum sind Amerikanische Pistazien ein idealer Snack-To-Go?

Nach langen Touren oder an stressigen Arbeitstagen sind die Energiereserven des Körpers schnell aufgebraucht. Pistazien enthalten Magnesium, Kupfer, Mangan, Phosphor, Eisen, Riboflavin (Vitamin B2) und Vitamin B6. Diese Nährstoffe helfen einen normalen Energiestoffwechsel aufrecht zu erhalten. Im Rahmen einer ausbalancierten Ernährung sind Pistazien somit geeignete Energielieferanten für Aktive.

Amerikanische Pistazien sind kleine Kraftpakete: Allein eine Handvoll Pistazien (28 Gramm, ca. 49 Pistazien) enthalten 6 Gramm Proteine, 3 Gramm Ballaststoffe, 164 kcal (585 kcal pro 100g).

Fruchtige Pistazienriegel (ca. 8 Stück)

Zutaten:

je 50 g getrocknete Datteln und Aprikosen

150 g amerikanische Pistazien

4 EL Honig

3 EL Pflanzenöl

je 50 g kernige und zarte Haferflocken

Zubereitung:

* Datteln und Aprikosen fein würfeln. Amerikanische Pistazien schälen und grob hacken.

* Honig und Öl erhitzen, mit Datteln, Aprikosen, amerikanische Pistazien und Haferflocken vermischen. Die Frucht-Pistazien-Mischung ca. 1-2 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in eine rechteckige Form streichen (ca. 10 x 24 cm) und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Gas: Stufe 2, Umluft 140 °C) ca. 30-35 Minuten backen.

* Die noch leicht warme Masse in 8 Riegel schneiden (ca. 3 x 10 cm) und anschließend komplett auskühlen lassen. Riegel nach Wunsch verpacken und mitnehmen.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Backzeit: ca. 30-35 Minuten

Pro Stück:

kJ/kcal: 885/211

EW: 5,1 g

F: 12,1 g

KH: 20,3 g

BE1,5

Weitere Rezepte finden Sie auf americanpistachios.de

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im [American Pistachio Growers](#) .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/xo05yj>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

[http://www.themenportal.](http://www.themenportal.de/essen-trinken/natuerlicher-pistazien-snack-fuer-unterwegs-drei-fitmacher-rezepte-fuer-einen-extra-energieschub-97743)

[de/essen-trinken/natuerlicher-pistazien-snack-fuer-unterwegs-drei-fitmacher-rezepte-fuer-einen-extra-energieschub-97743](http://www.themenportal.de/essen-trinken/natuerlicher-pistazien-snack-fuer-unterwegs-drei-fitmacher-rezepte-fuer-einen-extra-energieschub-97743)

Pressekontakt

-

Ann-Kristin Koop
River Park Place East, Suite 410 9
93720 Fresno

ann-kristin.koop@teneast.de

Firmenkontakt

-

Ann-Kristin Koop
River Park Place East, Suite 410 9
93720 Fresno

shortpr.com/xo05yj
ann-kristin.koop@teneast.de

Die American Pistachio Growers

Die American Pistachio Growers (APG) sind ein freiwilliger Zusammenschluss von mehr als 600 Anbaubetrieben in Kalifornien, Arizona und New Mexico. Die APG wird von einem demokratisch gewählten Vorstand geleitet, der sich aus den landwirtschaftlichen Betrieben zusammensetzt. Sie alle eint das gemeinsame Ziel, ein Bewusstsein für die nahrhaften, amerikanischen Pistazien zu schaffen. Die Vereinigten Staaten sind seit 2008 Weltmarktführer im Pistazienanbau. Amerikanische Pistazien sind der offizielle Snack des US Wasserballteams, des Big Mountain Snowboarders und National Geographic Adventurer of the Year 2013, Jeremy Jones, des erfolgreichen Straßenrennfahrers Mark Cavendish und von Miss California. Weitere Informationen auf <http://www.americanpistachios.de>

Anlage: Bild

