

# Rezept

## Fruchtiger Birnen-Nuss-Aufstrich

### Was du brauchst

- 2 Birnen (reif)
- 1 EL Walnussöl
- 1 EL gehackte Walnüsse
- etwas Zitronensaft

### Wie du es machst

Erst einmal schälst du die Birnen, viertelst sie und entfernst das Kerngehäuse. Dann zerhackst du das Fruchtfleisch oder zerdrückst es mit einer Gabel. Zitronensaft und Öl kommen hinzu, bevor du die Nüsse unterhebst. Am besten servierst du das Ganze zu einem krossen, salzarmen Bauernbrot oder als Dip zu Möhren und Selleriestiften.

### Warum dein Herz profitiert

Kaum zu glauben, aber Walnüsse haben einen noch höheren Gehalt an Omega-3-Fettsäuren als Fisch, was sie besonders gefäßschützend macht. Gleichzeitig wirken sich die Nüsse auch blutdrucksenkend aus. Und Obst ist sowieso reich an Vitaminen und Mineralstoffen, das weißt du ja!

