



Ersatz bei Nussallergie

Freudige Nachricht für Nussallergiker: Weihnachtsgebäcke mit Nüssen wie Brunli, Makrönli, Zimtsternen usw. können problemlos mit Erdmandeln (Chufas) gebacken werden. Erdmandeln haben absolut keine Verwandtschaft zu Nüssen und sind darum eine wertvolle Alternative. Einfach in den Rezepten 100 g Nüsse durch 90 g gemahlene Erdmandeln ersetzen. Erdmandel-Produkte wie Chufas-Nüssli, Erdmandelflocken, Erdmandeln gemahlen (geröstet, ungeröstet) sind in Reformhäusern und im Online-Versand erhältlich.

Tipp: Auch die Coop Schokoladenspäne sind für Nussallergiker sicher, denn sie werden von einer Firma hergestellt, die keinerlei Produkte mit Nüssen produziert. Sie eignen sich für Gebäck, Mousse au Chocolat usw.