

Gebrannte Mandeln, but make it Zyklusfood

Gebrannte Nüsse, wie Mandeln oder Walnüsse, sind ein echter Weihnachtsklassiker, der mit seinem leichten Röstaroma und der süßen Note überzeugt. Klar, die gebrannten Mandeln vom Weihnachtsmarkt schmecken fantastisch, aber der hohe Zuckergehalt macht sie weniger gesund. Ganz verzichten wir auf Zucker nicht, greifen aber zu Kokosblütenzucker als Alternative. Um die gebrannten Mandeln noch etwas spannender zu machen, lassen wir uns vom Seed-Cycling inspirieren.



Was ist Seed-Cycling?

ERSTE PHASE – FOLLIKELPHASE (ANSTIEG ÖSTROGENSPIEGEL)

Vom Beginn deiner Regel bis zum Eisprung (ca. Tag 1–14) kannst du täglich 1–2 Esslöffel Leinsamen und Kürbiskerne in deinen Speiseplan einbauen. Leinsamen enthalten Phytoöstrogene, pflanzliche Östrogene, die helfen können, den Östrogenspiegel auszugleichen – sowohl bei einem zu niedrigen als auch bei einem zu hohen Spiegel. Bei einer Östrogendominanz binden die Phytoöstrogene überschüssiges Östrogen. Auch Kürbiskerne enthalten Lignane, eine Form von Phytoöstrogenen, und liefern zudem viel Zink, das für die Hormonbildung unerlässlich ist.

ZWEITE PHASE – LUTEALPHASE (ANSTIEG PROGESTERONSPIEGEL)

Ab deinem Eisprung bis zur Menstruation (ca. Tag 14–28) kannst du täglich 1–2 Esslöffel Sonnenblumenkerne und Sesam essen. Beide sind reich an Zink, das die Progesteronbildung unterstützen kann. Sonnenblumenkerne liefern zudem Vitamin E, das ebenfalls zur Progesteronbildung beiträgt, sowie Selen, das den Östrogenhaushalt regulieren kann. Auch in dieser Phase helfen die enthaltenen Phytoöstrogene dabei, den Hormonstoffwechsel auszugleichen.

Rezepte

Zurück zu den gebrannten Nüssen und Samen: Das Rezept ist super einfach! Nuss- und Samenmischungen werden im Ofen geröstet und anschliessend mit einer Karamellsauce aus Kokosblütenzucker und Wasser vermischt. Nach dem Abkühlen können sie in kleine Tüten gefüllt und als selbstgemachtes Geschenk an Zyklusfood-Fans verschenkt werden – oder man gönnt sich selbst eine leckere Kleinigkeit.



Gebrannte Nüsse für die 1. Zyklusphase

Ganz auf Mandeln verzichten wollen wir nicht. Dazu kommen Walnüsse, um wertvolle Omega-3-Fettsäuren einzubringen, sowie Haselnüsse. Kürbiskerne, als Star der 1. Zyklusphase, dürfen natürlich nicht fehlen. Übrigens sind die gesunden Fette in Nüssen wichtig für einen funktionierenden Hormonhaushalt und die allgemeine Gesundheit. Fett ist also kein Feind – es kommt nur darauf an, welches man wählt.

ZUTATEN:

Insgesamt 200 g Samen, Nüsse und Kerne, z. B. bestehend aus:

- 70 g Kürbiskerne
- 30 g Walnüsse
- 80 g Mandeln
- 20 g Haselnüsse

Für die Karamellsosse:

- 2 EL Kokosblütenzucker
- 1-2 TL Wasser

HOW TO:

Die Nüsse und Samen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 180 °C etwa 5–10 Minuten rösten. Dabei unbedingt im Auge behalten, da Nüsse schnell verbrennen können. Für die Karamellsauce den Kokosblütenzucker mit Wasser vermischen und kurz in der Mikrowelle, im Wasserbad oder im Topf erhitzen, bis der Zucker schmilzt. Die gerösteten Nüsse dann mit der Sauce in einer Schüssel vermengen, zurück auf das Backblech geben und abkühlen lassen.

Übrigens: 200 g Nüsse mit 2 EL Zucker entsprechen einer täglichen Portion von etwa 20 g Nüsse mit 2-3 g Zucker. Der Zuckeranteil ist somit sehr gering im Vergleich zu herkömmlichen Süssigkeiten. Alternativ zum Kokosblütenzucker kannst du auch Dattelsucker verwenden. Dieser besteht aus getrockneten und gemahlenen Datteln und ist somit weniger stark verarbeitet.





Gebrannte Nüsse für die 2. Zyklusphase

Das Prinzip ist das Gleiche wie beim oberen Rezept. Nur dass wir hier statt der Kürbiskerne auf Sonnenblumenkerne und Sesam zurückgreifen.

ZUTATEN:

Insgesamt 200 g Samen, Nüsse und Kerne, z. B. bestehend aus:

- 50 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Sesam
- 30 g Walnüsse
- 80 g Mandeln
- 20 g Haselnüsse

Für die Karamellsosse:

- 2 EL Kokosblütenzucker
- 1-2 TL Wasser

HOW TO:

Zuerst Walnüsse, Haselnüsse und Mandeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 4–5 Minuten später Sonnenblumenkerne und Sesam hinzufügen, da diese schneller verbrennen. Alles bei 180 °C etwa 5–10 Minuten rösten und dabei gut im Auge behalten. Für die Karamellsauce Kokosblütenzucker mit Wasser vermischen und kurz in der Mikrowelle, im Wasserbad oder Topf erhitzen, bis der Zucker schmilzt. Die gerösteten Nüsse mit der Sauce in einer Schüssel vermengen, auf das Backblech zurückgeben und abkühlen lassen.

Tipp: Wenn du das Backblech in zwei Hälften teilst, kannst du beide Rezepte wunderbar zeitgleich machen.

Viel Spass beim Naschen oder Verschenken!



Wenn du mehr über deinen Zyklus und die Zusammenhänge deines Körpers erfahren möchtest oder dich für andere Themen rund um Frauengesundheit interessierst, ist unsere [Fernausbildung für ganzheitliche Frauengesundheit](#) genau das Richtige für dich. Hier lernst du, wie du deinen Hormonhaushalt auf natürliche Weise unterstützen und dein Wohlbefinden stärken kannst – Wissen, das nicht nur dir hilft!

