

Informationen zu Inhaltsstoffen und Verwendung von Walnussöl (Internetrecherche)

*„Eine Wohltat für die Nerven: Das sagt man Walnüssen schon lange nach. Der authentische, besonders intensiv nussige Geschmack weiß zu verführen. Walnussöl ist ein hochwertiges Speiseöl aus reifen, teilweise auch gerösteten Samen von Walnüssen. Es zeichnet sich durch einen besonders **hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren** aus (einfach ungesättigt: 20 %, zweifach: 62 %, dreifach: 9 %).*

Unvergleichlich harmoniert es mit nahezu jeder Salatcreation, Rucola, Feldsalat und Karotten. Auch feiner Spargel oder klassisches Rotkraut werden damit zu einem Geschmackserlebnis. Nach dem Braten von Fleischgerichten geben ein paar Tropfen Nussöl einen feinen nussigen Geschmack. Sie können auch gerne Käse und Süßspeisen damit verfeinern.“

Fettsäuregehalt

Gesättigte	8,9 %
Einfach ungesättigte	17,0 %
Mehrfach ungesättigte	74,1 %
davon Omega-3	12,8 %