bio•organic

TERRA SANA

positive eating

9 leckere Rezepte

Nussmus

17 Sorten | biologisch | nachhaltig produziert | 100 % Nüsse, Mandeln oder Samen

Über TerraSana

Sie spüren, dass es gut ist!
Bei TerraSana lieben wir gutes Essen. Produkte, die glücklich machen. Wir produzieren schon seit 35 Jahren biologische Produkte, bei denen Sie bis in die Zehen spüren, dass es stimmt. Kein Schnickschnack, sondern reine und ehrliche Produkte. Wir lieben Essen, mit dem Sie etwas Gutes für sich selbst und auch für Ihre Umwelt tun. Zusammen. Das ist Positive Eating!

100% biologisch
Wenn Sie Produkte von TerraSana verwenden, können Sie sicher sein, dass sie biologisch sind. Wir verwenden Zutaten aus der ganzen Welt. So nutzen wir das Fachwissen von allen, und Sie bekommen schließlich ein Produkt, das Sie glücklich macht.

Suchen Sie nach einer Inspiration fürs Essen? Liken Sie unsere Facebook-Seite oder folgen Sie uns auf Instagram und Sie entdecken im Handumdrehen noch viel mehr von unseren biologischen Produkten!

Reiner als rein!

Biologisch und nachhaltig
Unsere Produkte sind allesamt biologisch. Und wir lieben es, sagen zu können, dass unsere Produkte auch nachhaltig produziert wurden. Das ist schließlich nicht immer eine Selbstverständlichkeit. Unsere Nussmuse produzieren wir CO2-neutral, und in der Zukunft wollen wir gerne noch einen Schritt weiter gehen.

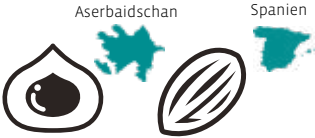
Wir bereiten 17 Sorten TerraSana-Nussmuse in unserem eigenen Produktionsraum zu, in einem Team mit erfahrenen Menschen. Das machen wir schon seit Jahren mit viel Spaß und Leidenschaft. Wir wollen Nussmus herstellen, das jeder mit einem Lächeln im Gesicht isst. Das Sie 100 % genießen können, allein oder zusammen.

Wollen Sie auch all das leckere Biologische genießen? Wählen Sie Ihr Lieblingsnussmus aus und bereiten Sie ein herrliches Gericht damit zu. Wir unterstützen Sie in diesem Prospekt dabei mit neun Rezepten. Sowohl für Süßschnäbel als auch für Menschen, die es herzhaft mögen, für Küchenfeen und-zauberer und auch für Menschen, die gerne binnen 10 Minuten fertig sind. Gutes Essen ist etwas für jeden!

Wussten Sie schon ...
... dass Sie als Freund von biologischem Essen die Wahl zwischen 400 herrlichen TerraSana-Produkten haben?
... dass gut 85 % dieser Produkte vegan sind und 65 % glutenfrei?
... dass Sie unsere Produkte in Bioläden, Reformhäusern und im Internet finden können?

Wirklich gutes Essen ist etwas für jeden!

2-Mix



WIR SETZEN UNSEREN NUSSMUSEN NICHTS ZU. WAS SIE SCHMECKEN IST REINE NATUR!

Der 2-Mix besteht aus Haselnüssen und Mandeln. Wir fügen nichts hinzu, denn das würde den Geschmack dieser Luxusnüsse absolut zerstören. Diese reine Mischung eignet sich ausgezeichnet zum Mitkochen und Mitbacken, weil das Nussaroma auf eine sehr reine Art schmeckbar bleibt. Weil die Cashewnüsse in dieser Mischung wegbleiben, ist der Geschmack noch nussiger als in den anderen gemischten Nussmusen. Eine besondere Mischung!

Lecker als Basis für Saucen und in süßem Gebäck. Natürlich auch herrlich auf (Keim-)Brot oder als Dip für Grissini.

Zutaten:
80 g 2-Mix
50 g Apfelchips
50 g Blue-Thompson-Rosinen
2 EL Ahornsirup
1 TL Zimt
1/4 TL Vanillepulver
3 EL Hanfsamen

Zubereitung:
Die Rosinen etwa 15-30 min in einer Schicht Wasser einweichen. Das Wasser abgießen und aufbewahren. Alle Zutaten außer den Hanfsamen in einen Mixer geben und zu einer festen, glatten Masse mixen. Kleine Kugeln daraus formen. Ist der Teig noch zu trocken, um daraus Kugeln zu formen? Fügen Sie dann noch etwas von der aufbewahrten Flüssigkeit hinzu. Danach durch die Hanfsamen rollen, bis sie vollständig damit bedeckt sind.

Rezept: Apfelkuchenbällchen

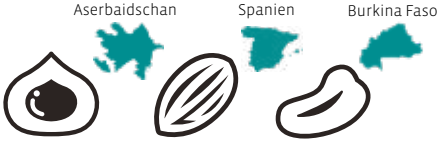
IN 30 MINUTEN FERTIG!

gluten-frei

10 Bällchen

vegan

3-Mix



IM 3-MIX KÖNNEN SIE GANZ DEUTLICH MANDELN, HASELNÜSSE UND CASHEWNÜSSE HERAUSSCHMECKEN!

Der 3-Mix ist unser Favorit. Jeder liebt dieses herrliche Nussmus. Es enthält nichts als drei Sorten Nüsse: Cashewnüsse, Mandeln und Haselnüsse. Natürlich sorgen wir dafür, dass wir hierfür nur die allerbesten Nüsse verwenden, die sorgfältig ausgewählt werden. Wir rösten die Nüsse in den Niederlanden und mahlen sie selbst zu dieser herrlichen Mischung!

Lecker auf Brot oder Crackern, als Grundlage für Saucen, in Haferflocken, Joghurt oder süßem Gebäck. Auch herrlich mit Datteln.

Zutaten:
150 ml Mandelmilch
30 g schwarze oder weiße Chiasamen
100 ml Kokosmilch + 5 EL
1 EL 3-Mix
1 EL Rohkakao
5 Datteln
1 Banane

Zubereitung:
Mandelmilch und Chiasamen in einem Becher vermischen. Dies mindestens 30 Minuten bis zu einer Nacht einweichen lassen. Insbesondere in den ersten 10 Minuten regelmäßig umrühren, sonst kleben die Chiasamen zusammen. Dann die Kokosmilch hinzufügen und umrühren. Eine halbe Banane in Scheiben schneiden und diese an die Seiten des Glases legen. Die restliche Banane zerdrücken und mit dem Chiapudding vermischen. Dann die Datteln, den 3-Mix und das Kakaopulver in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse verrühren. 5 Esslöffel Kokosmilch hinzufügen, bis die Mischung flüssig genug ist. Dann Ihr Glas mit dem Chiapudding und der Dattelmischung füllen.

Rezept: Chiapudding mit Nussmix

IN 10 MINUTEN FERTIG PLUS EINE NACHT EINWEICHEN

gluten-frei

1 Frühstück

vegan

4-Mix

REIN AUS NÜSSEN UND ERDNÜSSEN HERGESTELLT!

Der 4-Mix ist ein gemischtes Nussmus mit Erdnüssen. Können Sie sich schlecht entscheiden? Dann ist dieser Mix genau das Richtige für Sie. Außer Erdnüssen sind darin Haselnüsse, Cashewnüsse und Mandeln enthalten. Was ist so besonders am Geschmack des 4-Mixes? Sie schmecken nicht nur Nussmus, Sie können auch wirklich jede Nuss einzeln herausschmecken. Hierdurch bleibt der Geschmack dieser Mischung für Sie überraschend und zaubert Ihnen beim Verkosten dieses Nussmuses garantiert ein Lächeln ins Gesicht.

Der 4-Mix ist lecker auf Brot, als Grundlage für süße Snacks und Riegel, im Joghurtfrühstück oder einfach auf einer Scheibe Gurke.

Zutaten:
1 EL Leinsamenschrot + 2 EL Wasser
100 g 4-Mix
100 g Haferflocken
100 g Mohrrüben
50 ml Ahornsirup
1/2 TL Zimt
1/2 TL Vanillepulver
4 EL Kokosblütenzucker + 2 EL

Zubereitung:
Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Leinsaat für 10 Minutem im Wasser quellen lassen. Die Mohrrüben kleinreiben. Die Haferflocken in die Küchenmaschine geben und mahlen, bis sie (fast) so fein wie Mehl sind. Dann alle Zutaten außer 2 EL Kokosblütenzucker hinzufügen und verrühren. Aus dem Teig Kugeln formen und durch den 2 EL Kokosblütenzucker rollen. Die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwas flachdrücken. Danach ungefähr 15-20 Minuten backen, bis sie durch sind. Guten Appetit!

Rezept: Haferkekse mit Mohrrübe

IN 30 MINUTEN FERTIG

gluten-frei

vegan

10 Kekse

Erdnussmus

Ägypten

WIR MAHLEN UNSERE ERDNÜSSE IM EIGENEN HAUS, CO2-NEUTRAL!

Kein Erdnussmus ist wie das andere. Ein gutes Erdnussmus beginnt natürlich mit guten Erdnüssen. Unsere biologisch angebauten Erdnüsse haben ein leckeres, volles Aroma. Ob Sie das Erdnussmus nun feingemahlen mögen oder lieber crunchy, mit oder ohne Himalayasalz, wir haben sie alle. Und weil unser Erdnussmus zu 100 % aus Nüssen besteht, haben Sie die Gewissheit, eine verantwortungsvolle Wahl zu treffen. Keine Zusätze wie zum Beispiel Palmöl, Sonnenblumenöl oder Dextrose, einfach lecker rein.

Mit Erdnussmus können Sie einfach unendlich viele leckere Sachen zubereiten. Wie zum Beispiel Erdnusssauce oder -suppe, oder wenn Sie es süß mögen Bananenbrot, Granola, Kekse oder sogar Eis.

Zutaten:
2 rote Zwiebeln
1 Mohrrübe
½ Zucchini
1 rote Paprika
1 gehäufter Esslöffel Miso / rote Currypaste
500 ml Wasser
200 ml Kokosmilch
2 Esslöffel feines Erdnussmus

Zubereitung:
Die Zwiebeln in Ringe oder Stücke schneiden. Die Mohrrübe der Länge nach halbieren und in schräge Scheiben schneiden. Das gleiche mit der Zucchini und der Paprika wiederholen. Die Zwiebel 2 Minuten in Olivenöl glasig braten. Dann die Mohrrübe hinzufügen und 1 Minute braten. Die Miso- oder Currypaste hinzufügen, kurz anbraten und mit 500 ml Wasser ablöschen. Dann das Gemüse zusammen mit der Kokosmilch und dem Erdnussmus hinzugeben. Die Suppe etwa 5 Minuten lang köcheln lassen. Enjoy!

Rezept: asiatische Erdnusssuppe

IN 10 MINUTEN FERTIG

gluten-frei

2-3 Teller

vegan

Spanien

Mandelmus

DIE MANDELN WERDEN LEICHT GERÖSTET (BRAUN) ODER KURZ BLANCHIERT UND GESCHÄLT (WEISS)

Wenn Sie ein Glas Mandelmus öffnen, kommt Ihnen gleich der herrliche Duft von frisch gerösteten Mandeln entgegen. Und der Geschmack? Der ist herrlich authentisch: leicht bitter (braunes Mandelmus) oder leicht süß (weißes Mandelmus).

Streichen Sie Mandelmus auf Brot oder Cracker, bereiten Sie ein Mandelbrot damit zu oder verwenden Sie es als Grundlage für süßes Gebäck, Smoothies oder natürlich frische Mandelmilch.

Zutaten:
3 EL Gojibeeren
1 Banane
1 EL Leinsaat
1 ordentlicher Löffel weißes Mandelmus
150 ml kaltes Wasser

Zubereitung:
Die Banane schälen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem glatten Smoothie mixen. In ein Trinkglas oder ein leeres Nussmusglas gießen.

Wussten Sie schon, dass Sie die Etiketten der Nussmusgläser ganz einfach entfernen können, indem Sie sie in Wasser einweichen? So können Sie, wenn das Nussmus alle ist, Ihren Smoothie darin servieren. Guten Appetit!

Rezept: Goji-Mandel-Smoothie

IN 5 MINUTEN FERTIG!

gluten-frei

1 Glas

vegan

Cashewmus

Burkina Faso

DIESES CREMIGE MUS BESTEHT ZU 100% AUS CASHEWNÜSSEN UND SONST NICHTS!

Für dieses herrliche Cashewmus rösten wir die biologischen Cashewnüsse leicht und mahlen sie dann zu einem feinen Mus, nach dem Sie sich einfach die Finger lecken.

Cashewmus ist herrlich cremig und mild. Hierdurch eignet es sich sehr gut zum Backen. Auch für Ihr Frühstück (Chiapudding, Joghurt oder Quark) können Sie dieses sämige Mus gut verwenden. Außerdem ist es herrlich auf Brot, zum Beispiel mit Genmai Miso gemischt. Mögen Sie es gerne süß? Mischen Sie dann einmal Cashewmus mit Ahornsirup zu einem süßen Brotaufstrich!

Zutaten:

Für das Eis:
400 ml Kokosmilch
100 g Cashewmus
2 EL Maca-Pulver
5 EL Ahornsirup

Fürs Karamell:
200 ml Kokosmilch
20 g Kokosblütenzucker

Zubereitung:

Alle Zutaten fürs Eis in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse rühren. Die Masse in Eisförmchen gießen und eine Nacht im Eisschrank stehen lassen. Sind Sie ein Schokoladenfreak? Fügen Sie dann 1 EL Rohkakao hinzu! Für das Karamell Kokosmilch und Kokosblütenzucker in einer Pfanne unter Rühren zum Kochen bringen. Etwa 20-30 Minuten einkochen lassen, bis weiches, goldbraunes Karamell entsteht. Das Eis 5 Minuten vorher aus dem Eisschrank holen und mit Karamell und zerstoßenen Cashewnüssen dekorieren.

Rezept: Maca-Eis mit Karamell

IN 30 MINUTEN FERTIG PLUS EINE NACHT WARTEN

gluten-frei

3-6 Eis

vegan

Aserbaidschan

Haselnussmus

UNSER HASELNUSSMUS WIRD SCHON SEIT 35 JAHREN IMMER WEITER PERFEKTIONIERT

Haselnüsse werden als Luxusnüsse betrachtet, und das kommt natürlich nicht von ungefähr. Der herrliche, charakteristische Geschmack lässt einen vor Genuss fast schnurren. Wussten Sie, dass sie zu 60-65 % aus Öl bestehen? Dadurch ist die Konsistenz des Haselnussmuses etwas dünnflüssiger. Aber Sie schmecken nichts außer Haselnuss, denn wir setzen unseren Nussmusen kein Öl hinzu. Dafür lieben wir die Reinheit viel zu sehr!

Haselnussmus eignet sich sehr gut zum Backen und Kochen. Sie können zum Beispiel Ihre eigene Schokoladencreme aus Haselnussmus, Ahornsirup, Kokosöl und Rohkakao herstellen!

Zutaten:
200 g Zartbitterschokolade (72 % Kakao)
50 ml Kokosmilch
50 g Haselnussmus
2 EL Ahornsirup
1/4 TL Vanillepulver
75 g rohe Haselnüsse
Grobes Meersalz nach Geschmack

Zubereitung:
Die Schokolade in Stücke brechen. Die Haselnüsse grob hacken. Etwa ein Drittel der gehackten Haselnüsse beiseite stellen. Den Rest der Zutaten außer dem Meersalz in eine Stielpfanne geben. Unter ständigem Rühren langsam erhitzen. Sobald alles geschmolzen ist, die Pfanne vom Herd nehmen. Eine quadratische Form von ungefähr 12x12 cm mit Backpapier auslegen. Die Schokoladenmischung hineingießen und mit den restlichen Haselnüssen und Meersalz nach Geschmack bestreuen. Über Nacht im Kühlschrank abkühlen lassen. Das Toffee schmeckt am leckersten, wenn man es im Kühlschrank aufbewahrt!

Rezept: Schoko-Haselnuss-Toffee

IN 10 MINUTEN FERTIG PLUS WARTEZEIT

gluten-frei

16 Würfel

vegan

Tahin

TAHIN IST IN VIER SORTEN ERHÄLTLICH: WEISS, MIX UND DUNKEL (MIT ODER OHNE SALZ)

Tahin (Sesammus) ist absolut beliebt. Das liegt natürlich an seinem herrlichen Geschmack, aber auch daran, was man alles damit machen kann. Dunkles Tahin wird aus ungeschältem Sesam hergestellt, weißes Tahin aus geschältem Sesam und normales Tahin ist eine Mischung aus beiden.

Tahin passt sowohl zu süßen als auch herzhaften Gerichten gut. Tahin ist als Zutat für Hummus bekannt geworden, aber es ist auch eine perfekte Grundlage für ein gutes Dressing, einen Dip oder eine Sauce.

Zutaten:
350 g Kichererbsen im Glas
60 g weißes Tahin
Saft einer Zitrone
1 Knoblauchzehe, gepresst
2 EL Olivenöl + mehr für die Garnierung
1/2 TL Cumin
1/2 TL Paprikapulver
1 TL Ras el Hanout
10 g Pinienkerne
Pfeffer und Salz

Zubereitung:
Die Kichererbsen abgießen und die Flüssigkeit aufbewahren. Alle Zutaten in einen Mixer geben und gerade so lange vermengen, bis eine richtig glatte Masse entstanden ist. Dies kann einschließlich gelegentlichem Umrühren etwa 10 Minuten dauern. Gut auf die Konsistenz achten und falls gewünscht Olivenöl oder etwas Flüssigkeit von den Kichererbsen hinzufügen, um das Hummus dünnflüssiger zu machen. Die Pinienkerne in einer Pfanne braun rösten. Das Hummus auf einen Teller schöpfen und die Pinienkerne zusammen mit zusätzlichem Olivenöl darüber geben. Herrlich mit geröstetem Keimbrot!

Rezept: Hummus mit Pinienkernen

IN 10 MINUTEN FERTIG!

gluten-frei

3-4 Portionen

vegan

China

Sonnenblumenmus

EIN BEZAHLBARES, REINES UND HOCHWERTIGES KERNMUS!

Sonnenblumenmus wird aus 100 % biologischen Sonnenblumenkernen hergestellt. Sonnenblumenmus ist vielleicht nicht ganz so bekannt wie die anderen Muse, aber dies ist wirklich unsere Überraschung für Sie. Sonnenblumenmus schmeckt nämlich wirklich nussig und hat einen leicht herzhaften Geschmack, der einen an andere Nussmuse oder Erdnussbutter erinnert, aber doch auch ganz anders ist.

Mit Sonnenblumenmus können Sie herrliche Saucen, Dressings und Dips herstellen oder es mit einem Nussmus nach Wahl vermengen. Mit Cashewmus machen Sie es milder, mit dem 2-Mix nussiger und mit weißem Mandelmus etwas süßer.

Zutaten:
1/2 Glas Kichererbsen (175 g)
1 Tomate
30 g veganer Feta oder Räuchertofu
1/2 Avocado
4 EL frische Petersilie
1 TL Leinsaat

1 EL Sonnenblumenmus
1 EL Kürbiskernöl
1 EL Sushi-Essig, ungesüßt
1 EL Zitronensaft

Zubereitung:
Die Kichererbsen abgießen. Den Veganen Feta oder Räuchertofu, die Tomate und die Avocado in Würfel schneiden. Die Petersilie kleinschneiden. Dann alles zusammen in einer Schüssel miteinander vermischen. Mit Leinsamen bestreuen.

Dann das Dressing zubereiten. Sonnenblumenmus, Kürbiskernöl, Sushi-Essig und Zitronensaft miteinander vermischen und den Salat mit dem Dressing besprenkeln. Guten Appetit!

Rezept: Salat mit Kernen-Dressing

IN 10 MINUTEN FERTIG!

vegan

gluten-frei

1 Schüssel

Unsere Favoriten ...

Schnelle Snacks mit Nussmus

- ✓ Gurkenscheiben mit einer Messerspitze Nussmus
- ✓ Erdnussmus mit (gegrillten) Bananen
- ✓ Datteln mit 3-Mix (evtl. in geschmolzene Schokolade eintauchen)
- ✓ Grissini mit Mandelmus

Lieblingskombinationen mit Nussmus

- ✓ Als Brotaufstrich oder Dip zu Triangles: Genmai Miso mit Erdnussmus
- ✓ Als süßer Aufstrich: Ahornsirup mit weißem Mandelmus oder Cashewmus
- ✓ Als Dressing oder Sauce: Miso, Shoyu und Tahin (probieren Sie dafür auch einmal andere japanische Würzmittel aus)
- ✓ Zum Backen: mit Datteln, Kakaopulver, Haferflocken, Mandelmehl oder Kokosmilch
- ✓ Gegrillte Süßkartoffel mit Cashewmus als Dip

51 mediterrane Leckereien | 98 authentische japanische Produkte | 16 einzigartige raw Superfoods

Wussten Sie schon?

- ✓ TerraSana bedeutet: „gesunde Erde“. Dies verbreiten wir gerne, indem wir mithilfe unserer Sonnenkollektoren so CO2-neutral wie möglich produzieren, mit kleinen Bauernhöfen und Produzenten zusammenarbeiten und natürlich immer die beste biologische Qualität und die reinsten Rezepturen verwenden.
- ✓ TerraSana fing vor 35 Jahren ganz klein in einer Dachkammer an.
- ✓ Die Leidenschaft in unserem Betrieb ist groß! Wir produzieren nicht nur mit viel Freude unsere eigenen Nussmuse, sondern füllen auch unsere Nüsse, Samen und Müslis (etwa 150 Produkte) in unserem eigenen Haus ab.
- ✓ Wir verkaufen viele verschiedene Produkte (400), aber wir sind trotzdem ein relativ kleiner Betrieb, in dem weniger als 50 Menschen arbeiten.
- ✓ Unsere Nussmuse sind in kompakten 250-g-Gläsern oder in praktischen 500-g-Gläsern erhältlich. Alle Deckel sind frei von Bisphenol A und PVC.
- ✓ Die Gläser von unseren Nussmusen und raw Superfoods können ganz leicht wiederverwendet werden. Das Etikett wurde mit umweltfreundlichem Leim aufgeklebt, der sich in 10 Minuten ablösen lässt. So können Sie damit Overnight Oats, Chiapudding oder Salate im Glas zubereiten, lecker!

11 besondere Brotsorten | 37 Sorten süße und herzhafte Snacks | 2 Kokosmilch

Wirklich gutes Essen ist etwas für jeden!

TERRA SANA

positive eating

TerraSana hat 400 biologische Produkte im Sortiment. Entdecken Sie sie alle!

Ich spüre, dass es gut ist!

terrasana.de

art.nr. 261.0402

8 713576 000160