



Kreative Küche mit... NUSSMUS

11
LECKERE
REZEPTE



100% Nüsse
oder Saaten



Nachhaltig
produziert

Biologisch

Über TerraSana

Positive eating

Wir von TerraSana lieben reine, unverfälschte Lebensmittel. Keine Zusatzstoffe, keine unnötigen Zutaten. Nur die leckersten Produkte in bester Bio-Qualität.

Wir arbeiten mit Experten aus aller Welt, um Produkte zu kreieren, die glücklich machen. Dabei achten wir auf hochwertige Bio-Zutaten, nachhaltige Erzeugung und authentischen Geschmack.

So erschaffen wir sowohl Grundnahrungsmittel als auch luxuriöse Spezialitäten, die man mit gutem Gewissen genießen kann. Denn wer sich biologisch ernährt, tut nicht nur etwas für die eigene Gesundheit, sondern auch für die Zukunft unserer schönen Erde. Das nennen wir "positive eating"!

Wir fügen nichts hinzu, was nicht reingehört!



Gut zu wissen

✓ TerraSana bedeutet wörtlich "gesunde Erde". Und dafür stehen wir: gemeinsam für einen lebenswerten Planeten!

✓ Die Anfänge von TerraSana reichen 35 Jahre zurück, alles begann in einer Dachkammer in der Nähe von Amsterdam.

✓ Heute bietet TerraSana ein breites Sortiment, von Nussmusen, und Superfoods, über süße und salzige Snacks bis hin zur bunten Weltküche. Für alle, die bewusst leben und genießen möchten!

Über 300
Bio-Produkte in
12 Produktlinien



Unsere Produktlinien:

 Nussmus

 Brot

 Superfood

 Basiszutaten

 Snacks

 Süßungsmittel

 Kokosmilch

 Asiatische Küche

 Japanische Küche

 Mediterrane Küche

 Gemüse & Obst im Glas

 Latte

So stellen wir Nussmus im eigenen Haus her

Wir lieben reine, unverfälschte Lebensmittel. Und gesundes Essen ohne zweifelhafte Zusatzstoffe. Daher bereiten wir unser Nussmus zu 100 % aus Nüssen bzw. Erdnüssen, Saaten oder Kernen oder Kernen zu, manchmal auch mit einer Prise Salz. Weiter nichts. Unsere Produkte enthalten also kein Palmöl oder zusätzlichen Zucker. So weißt du immer genau, was auf deinem Teller landet.

Unsere Nussmuse entstehen seit vielen Jahren in unserer eigenen Manufaktur, in der Heimat unseres Gründers Kees Barnhard. Heute sind es 21 Sorten, alle nachhaltig hergestellt mit 100 % Solarenergie.

Der Schlüssel zu echtem Geschmack liegt im Detail. Eine gute Bio-Nuss ist der Anfang, aber für ein wirklich außergewöhnliches Nussmus muss alles stimmen: Herkunft, Röstung und Verarbeitung.

Johan von TerraSana bringt es auf den Punkt: „Wir testen alles. Nur die allerbesten Nüsse schaffen es in unser Mus.“



Gut zu wissen

- ✓ Wir stellen Nussmuse in eigenen Unternehmen her und verpacken auch unsere Nüsse, Saaten, Müslis, Superfoods sowie Miso und Sojasaucen selbst, und zwar im holländischen Städtchen Leimuiden.
- ✓ Du erhältst unsere Nussmuse in Gläsern zu 250 g oder in praktischen Familiengläsern zu 500 g.
- ✓ Alle Gläser sind mit BPA- und PVC-freien Deckeln versehen.
- ✓ Die Produktgläser kannst du völlig problemlos wiederverwenden. Das Etikett wird nämlich mit umweltfreundlichem Klebstoff befestigt, den du in 10 Minuten aufweichen und ablösen kannst.



Energie-Bällchen

mit 2-Mix-Nussmus

Zutaten

150 g Datteln *	2 EL Hanfsamen *
50 g 2-Mix *	+ Saaten zum Wälzen
50 g Mandeln *	
1 EL Ahornsirup *	* TerraSana-Produkt

Zubereitung

1. Datteln in einen Mixer geben und zu einer festen, glatten Masse mixen.
2. Den Rest der Zutaten hinzufügen und ebenfalls mixen.
3. Kleine Kugeln daraus formen.
4. Ist der Teig noch zu trocken, um daraus Kugeln zu formen? Dann einen zusätzlichen Esslöffel Ahornsirup beifügen.
5. Optional: Die Kugeln durch die Hanfsamen wälzen

Wir fügen unseren
Nussmusen keine Zusatzstoffe
hinzu. In diesem 2-Mix sind auch
keine Erdnüsse enthalten!



2-Mix schmeckt superlecker ...

- ✓ auf (Keim-)Brot
- ✓ auf einer Reiswaffel
- ✓ in Keksoder Kuchenteig
- ✓ in deinem selbstgemachten Kuchenteig oder Tortenboden
- ✓ als Zugabe im Müsli



Weitere
Informationen
über 2-Mix

In 10 Minuten
fertig



10
STÜCK



VEGAN

Chiapudding

mit 3-Mix-Nussmus

Zutaten

150 ml Mandelmilch	5 Datteln *
30 g Chiasamen *	1 Banane
100 ml Kokosmilch + 5 EL *	
1 EL 3-Mix *	
1 EL Kakaopulver *	* TerraSana-Produkt

Zubereitung

1. Mandelmilch und Chiasamen in einem Becher vermischen. Dies mindestens 30 Minuten bis zu einer Nacht lang einweichen lassen. Insbesondere in den ersten 10 Minuten regelmäßig umrühren, sonst verkleben die Chiasamen miteinander.
2. Dann 100 ml Kokosmilch hinzufügen und umrühren.
3. Eine halbe Banane in Scheiben schneiden und diese an die Seiten des Glases legen. Die restliche Banane zerdrücken und mit dem Chia-Pudding vermischen.
4. Die Datteln, das 3-Mix und das Kakaopulver in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren.
5. Esslöffel Kokosmilch hinzufügen, bis die Mischung flüssig genug ist.
6. Dann dein Glas mit dem Chia-Pudding und der Dattelmischung füllen.

Im 3-Mix kannst du ganz deutlich Mandeln, Hasel- und Cashewnüsse herauschmecken! Probiere unseren 3-Mix mit oder ohne Stückchen.



(Crunchy) 3-Mix schmeckt superlecker...

- ✓ auf (Keim-)Brot
- ✓ auf einem Cracker
- ✓ auf einer Reiswaffel (lecker für Kinder!)
- ✓ in Keks- oder Kuchenteig
- ✓ als Füllung in einer Dattel
- ✓ als Zugabe im Müsli



Weitere Informationen über 3-Mix

In 10 Minuten fertig + 30 Minuten einweichen



1 PORTION



Möhrenkekse

mit 4-Mix-Nussmus

Zutaten

1 EL Leinsamenschrot *	1/2 TL Zimt
+ 2 EL Wasser	1/2 TL Vanillepulver
100 g 4-Mix *	100 g Kokosblütenzucker *
100 g Haferflocken *	
100 g Möhren	
50 ml Ahornsirup *	* TerraSana-Produkt

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Leinsamen 10 Minuten im Wasser quellen lassen. Die Möhren raspeln. Die Haferflocken in die Küchenmaschine geben und mixen, bis sie (fast) so fein wie Mehl sind. Dann alle Zutaten hinzufügen und mixen.
2. Einen Esslöffel Teig auf ein Backblech legen und leicht platt drücken. Dies wiederholen, bis der ganze Teig verbraucht ist.
3. Die Kekse ungefähr 15-20 Minuten backen.

Wir verwenden nur die
allerbesten Bio-Nüsse,
und das schmeckst du!



(Crunchy) 4-Mix
schmeckt
superlecker ...

- ✓ in einem selbstgemachten Müsliriegel
- ✓ auf einer Gurkenscheibe
- ✓ auf (Keim-)Brot
- ✓ auf einem Cracker
- ✓ auf einer Reiswaffel
- ✓ in Keks- oder Kuchenteig



Weitere
Informationen
über 4-Mix

In 30 Minuten
fertig



12
KEKSE



VEGAN

Erdnuss-Suppe

mit Erdnussmus

Zutaten

2 rote Zwiebeln	200 ml Kokosmilch *
1 Möhre	2 Esslöffel 1 EL
½ Zucchini	Erdnussmus fein
1 rote Paprika	
1 gehäufte Esslöffel rote	
Thai-Currypaste *	
500 ml Wasser	

* TerraSana-Produkt

Zubereitung

1. Die Zwiebeln in Ringe oder Würfel schneiden.
2. Die Möhre der Länge nach halbieren und in schräge Scheiben schneiden. Das Gleiche mit der Zucchini und der Paprika wiederholen.
3. Die Zwiebeln 2 Minuten in Olivenöl glasig anbraten. Dann die Möhre hinzufügen und 1 Minute mitbraten. Die Paprika und die Zucchini hinzufügen.
4. Die rote Currypaste hinzufügen, kurz anbraten und mit 500 ml Wasser ablöschen.
5. Die Kokosmilch und das Erdnussmus hinzugeben.
6. Die Suppe etwa 5 Minuten lang köcheln lassen.
7. Die Suppe auf 2 oder 3 Suppentassen verteilen.

Ein gutes Erdnussmus beginnt bei einer guten Erdnuss. Zusatzstoffe wie Zucker oder Palmöl sind vollkommen überflüssig. Choose positive!



Erdnussmus schmeckt superlecker ...

- ✓ auf einer Reiswaffel
- ✓ in selbstgemachtem Bananeneis
- ✓ auf einer Gurkenscheibe
- ✓ als Basis für Erdnuss-Suppe oder -sauce
- ✓ zusammen mit deinem Granola



Weitere Informationen über das Erdnussmus

In 15 Minuten fertig



2-3
PORTIONEN

GLUTEN
FREI

VEGAN

Goji-Smoothie

mit Mandelmus

Zutaten

- 3 EL Goji-Beeren *
- 1 Banane
- 1 EL Leinsamen *
- 1 1 EL weißes Mandelmus * * TerraSana-Produkt

Zubereitung

1. Die Banane schälen.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem glatten Smoothie mixen.
3. Die Mischung in ein Trinkglas oder ein leeres Nussmusglas gießen.

Wusstest du schon, dass du die Etiketten der Nussmusgläser ganz einfach entfernen kannst, indem du sie in Wasser einweichst? So kannst du deinen Smoothie darin servieren, wenn das Nussmus aufgebraucht ist.

Für das braune Mandelmus rösten wir die Mandeln, für die weiße Variante blanchieren wir sie. Braunes Mandelmus gibt es auch mit knackigen Stückchen.



(Crunchy)
Mandelmus
schmeckt
superlecker...

- ✓ als Basis für selbstgemachte Mandelmilch (verwende dazu weißes Mandelmus)
- ✓ in Smoothies
- ✓ auf einem Cracker
- ✓ auf einer Reiswaffel
- ✓ in selbstgemachte Bananeneis
- ✓ auf einer Gurkenscheibe



Weitere Informationen über das Mandelmus

In 5 Minuten
fertig



1
GLAS



VEGAN

Maca-Eis mit Karamell

und Cashewmus

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*

* TerraSana-Produkt

Zubereitung

1. Alle Zutaten für das Eis in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren. Die Masse in Eisförmchen gießen und eine Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Bist du ein Fan von Schokolade? Dann kannst du noch 1 EL Kakaopulver hinzufügen!
2. 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.
3. Das Eis 5 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank holen und mit dem Karamell und den zerstoßenen Cashewnüssen dekorieren.



Cashewmus ist wunderbar zart und cremig. Ideal zum Backen geeignet! Lust auf etwas mehr Biss? Probier mal das crunchy Cashewmus mit Salz.

(Crunchy) Cashewmus schmeckt superlecker...

- ✓ als Basis für selbstgemachte Cashewmilch
- ✓ in Smoothies
- ✓ auf einer Reiswaffel (Lieblingsspeise von Kindern!)
- ✓ in Keks- und Kuchenteig
- ✓ in deinem selbstgemachten Kuchenteig & Tortenboden



Weitere Informationen über das Cashewmus

30 Minuten
Vorbereitung
+ mindestens 4 Stunden
Wartezeit



6-8
PORTIONEN



Schoko-Fudge

mit Haselnussmus

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

* TerraSana-Produkt

Zubereitung

1. Die Schokolade in Stücke zerbrechen.
2. Die Haselnüsse grob hacken. Etwa ein Drittel der gehackten Haselnüsse beiseite stellen.
3. Den Rest der Zutaten außer dem Meersalz in eine Pfanne geben.
4. Die Zutaten unter ständigem Rühren langsam erhitzen. Sobald alles geschmolzen ist, die Pfanne vom Herd nehmen.
5. Eine quadratische Form von ungefähr 12 x 12 cm mit Backpapier auslegen. Die Schokoladenmischung hineingießen und mit den restlichen Haselnüssen und Meersalz nach Geschmack bestreuen.
6. Über Nacht im Kühlschrank abkühlen lassen.
7. Das Fudge schmeckt am leckersten, wenn man es im Kühlschrank aufbewahrt!



Unser Haselnussmus
wird schon seit
Jahren bis ins Detail
perfektioniert.

Haselnussmus schmeckt superlecker ...

- ✓ als Basis für selbstgemachte Haselnussmilch
- ✓ als Basis für selbstgemachte Schokoladenmus
- ✓ in Bananeneis
- ✓ als Zutat zu deinem Frühstück
- ✓ in Keks- und Kuchenteig
- ✓ in deinem selbstgemachten Kuchenteig & Tortenboden



Weitere
Informationen
über das
Haselnussmus

15 Minuten Vorbereitung
+ über Nacht abkühlen
lassen



16
WÜRFEL



VEGAN

Hummus

mit Tahin (Sesammus)

Zutaten

350 g Kichererbsen im Glas	(Kreuzkümmel)
60 g weißes Tahin *	1/2 TL Paprikapulver
Saft einer Zitrone	1 TL Ras el Hanout
1 Knoblauchzehe, gepresst	10 g Pinienkerne *
2 EL Olivenöl + etwas mehr für die Garnierung	Pfeffer und Salz
1/2 TL Cumin	* TerraSana-Produkt

Zubereitung

1. Die Kichererbsen abgießen und die Flüssigkeit aufbewahren.
2. Alle Zutaten (außer den Pinienkernen) in einen Mixer geben und so lange pürieren, bis eine richtig glatte Masse entstanden ist. Dies kann – einschließlich gelegentlichem Umrühren – etwa 10 Minutendauern.
3. Gut auf die Konsistenz achten und, falls gewünscht, Olivenöl oder etwas Flüssigkeit von den Kichererbsen hinzufügen, um das Hummus dünnflüssiger zu machen.
4. Die Pinienkerne in einer Pfanne braun rösten.
5. Das Hummus auf einen Teller geben und mit den Pinienkernen und etwas Olivenöl garnieren.
6. Köstlich mit geröstetem Keimbrot!

Tahin ist das herzhafteste Mus in unserer Produktreihe. Wir stellen das Tahin aus ungeschälten Sesamsamen (dunkel), geschälten Sesamsamen (weiß) oder aus einer Mischung (mix) aus beiden her, sowohl mit als auch ohne Salz.



Tahin schmeckt superlecker ...

- ✓ als Basis für (Dip-)Sauce oder Dressing
- ✓ in selbstgemachtem Hummus
- ✓ vermischt mit japanischer Sojasauce, Sesamöl und Zitronensaft (durch Nudeln gerührt)



Weitere Informationen über das Tahin

In 10 Minuten fertig

3-4 PORTIONEN



VEGAN

Sommerrollen mit Dipsauce

und Sonnenblumenmus

Zutaten

3 Reispapierblätter *
40 g Somen oder
thailändische Reisnudeln *
Gemüse und frische
Kräuter nach Wahl (z. B.
Möhren, Gurken, Rote Bete,
Petersilie)

1 EL Sonnenblumenmus *
1 EL Tamari-Sojasauce *
1 EL Zitronensaft
1 EL Sesamöl *

* TerraSana-Produkt

Zubereitung

1. Die Nudeln gemäß der Anweisung auf der Verpackung kochen. Mit kaltem Wasser abspülen.
2. Das Gemüse in feine Streifen (Julienne) schneiden.
3. Das Sonnenblumenmus mit der Tamari, dem Zitronensaft und dem Sesamöl in einer Saucenschüssel vermischen.
4. Ein Reispapierblatt 5-10 Sekunden unter fließendes Leitungswasser halten. Das Reisblatt auf ein Brett legen.
5. Ein kleine Handvoll Nudeln, Gemüse und Kräuter in die Mitte des Reisblatts legen. Dann die Unterseite hochziehen und die Seiten nach innen falten. Von der Unterseite an zu einem Päckchen aufrollen.
6. Die Sommerrolle mit einem scharfen Messer in der Mitte durchschneiden. Zusammen mit der Dipsauce servieren.

Ein bezahlbares, etwas
herzhaftes Kernmus
mit viel Eiweiß (22 %)!



Sonnenblumenmus schmeckt superlecker ...

- ✓ auf einer Reiswaffel
- ✓ als Basis für (Dip-) Sauce
- ✓ als Basis für ein Dressing
- ✓ als Zutat zu selbstgemachtem Brotteig



Weitere
Informationen
über das
Sonnenblumen-
kernmus

In 15 Minuten
fertig



Salatdressing

mit Kürbiskernmus

Zutaten

1/2 Glas Kichererbsen (175 g)	1 TL Leinsamen *
1 Tomate	1 EL Kürbiskernmus *
1/2 Avocado	1 EL Olivenöl
30 g veganer Feta	1 EL Zitronensaft
20 g frische Petersilie	* TerraSana-Produkt

Zubereitung

1. Die Kichererbsen abgießen.
2. Den veganen Feta, die Tomate und die Avocado in Würfel schneiden.
3. Die Petersilie klein schneiden.
4. Dann alles in einer Schüssel miteinander vermischen.
5. Das Dressing zubereiten. Kürbiskernmus, Olivenöl und Zitronensaft miteinander vermischen und den Salat mit dem Dressing beträufeln.
6. Mit Leinsamen bestreuen und servieren.

Ein knallgrünes,
eiweißreiches Kernmus,
perfekt für herzhaftes
Gebäck und Dressings.



Kürbiskernmus schmeckt superlecker ...

- ✓ auf einer Reiswaffel
(mit Keimen)
- ✓ als Basis für (Dip-)
Sauce
- ✓ als Basis für ein
Dressing
- ✓ als Zutat zum
Brotteig



Weitere
Informationen
über das
Kürbiskernmus

In 15 Minuten
fertig



Gesunder Bananensplit

mit Mandelmus Crunchy Chai

Zutaten

1/2 Dose Kokos-Schlagcreme + 1 EL *	1 EL Mandelmus Crunchy Chai *
25 g Kokosblütenzucker * + 1 EL (optional)	2 Bananen
50 g Pecannüsse *	2 EL Kakao-Haselnuss-Creme Pur *

* TerraSana-Produkt

Zubereitung

1. Die Kokos-Schlagcreme kurz schütteln und für 8–12 Stunden in den Kühlschrank stellen.
2. Einen Esslöffel Kokos-Schlagcreme in einen kleinen Topf geben. Den Kokosblütenzucker hinzufügen. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erhitzen, bis eine karamellisierte Masse entsteht. Warten, bis es zu blubbern beginnt, aber nicht zu lange, es brennt schnell an.
3. Die Pecannüsse dazugeben und rühren, bis sie vollständig mit dem Karamell überzogen sind. Auf Backpapier verteilen und abkühlen lassen.
4. Die restliche Kokos-Schlagcreme mit einem Esslöffel Kokosblütenzucker (optional) in ein schmales, hohes Gefäß geben. Mit dem Handmixer auf hoher Stufe 2–6 Minuten aufschlagen, bis eine feste Schlagcreme entsteht.
5. Die Bananen längs halbieren und auf einem Teller anrichten.
6. Die Kakao-Haselnuss-Creme auf den Bananen verteilen. Die Schlagcreme darübergeben.
7. Die karamellisierten Nüsse zerbrechen, darüberstreuen und mit Mandelmus Crunchy Chai beträufeln.

Eigentlich isst man dieses leckere Chai-Mandelmus am liebsten direkt aus dem Glas. Etwas süß durch den Kokosblütenzucker, unwiderstehlich dank der spekulatiusartigen Gewürze.



Crunchy Mandel Chai schmeckt superlecker ...

- ✓ im Kaffee oder in der heißen Schokolade
- ✓ mit Apfel, Zimt und Dattelstückchen
- ✓ im Bananeneis
- ✓ ins Müsli gemischt
- ✓ als Brotaufstrich
- ✓ direkt aus dem Glas gelöffelt



Mehr Infos zur Mandelmus Crunchy Chai

Über Nacht in den
Kühlschrank
+ 30 Minuten
Zubereitung



2-4
PORTIONEN



VEGAN

Erhältlich im
250- oder
500-Gramm-Glas

21 Sorten
Nussmus



Lust auf mehr TerraSana-Produkte? Wir haben über 400!
Schau mal auf terrasana.de



Art.Nr. 261.0402

