



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

---

## Maroni gegrillt

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE GRILLREZEPTE



Keine Grillsaison? Draußen ist es kalt und ungemütlich. Mit dem Duft gegrillter Maronen in der Luft, wird es schnell heimelig. Also, Grill raus, Freunde und Familie einladen und den eigenen kleinen Weihnachtsmarkt starten. Denn die Esskastanien kann man ganz einfach auf dem heimischen Grill zubereiten.

### Zutaten für 4 Personen:

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

- 800 g Maronen
- Butter und Salz (optional)

**Für den nicht fastenden Partner:**  
ausreichend

**Für Vegetarier:**  
geeignet

### Kalorien und Nährwerte pro 100 Gramm:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
213	2 g	1 g	45 g

### Zubereitung:

1. Kastanien gründlich waschen, Schale an der Oberseite kreuzförmig einschneiden.
2. Maronen auf eine Grillschale legen (dann muss man sie später nicht einzeln vom Grill angeln) und auf den Grill geben (20-25 Minuten bei 200 Grad indirekter Hitze).
3. Die Maronen alle 5 Minuten wenden und mit etwas Wasser besprühen. Durch das Wasser brennen die Esskastanien nicht an und die Schale platzt besser auf.
4. Nach 25 Minuten können die Maronen vom Grill genommen werden. Sind sie richtig heiß, lässt sich die Schale leicht entfernen. Aufpassen - verbrennen Sie sich nicht die Finger!

### Rezepttipp:

**Maroni - als Snack oder komplettes Essen**

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

In den südlichen Alpengebieten werden Maronen traditionell in einer gelochten Pfanne mit Deckel über dem offenen Feuer zubereitet. Die Bergbewohner verspeisten sie pur oder mit etwas Butter und Salz. Wollen Sie ein komplettes Essen daraus zaubern, machen Sie es den Alpenbewohnern nach. Sie servieren dazu einen würzigen Käse, Salami oder Salat. Als Getränk gibt es Rotwein oder einen Apfelmost. Glühwein ist natürlich auch erlaubt.

### **Esskastanien - der gesunde Snack für Naschkatzen!**

Geröstete oder gegrillte Maronen schmecken leicht süß. Der Hunger auf etwas Süßes wird so auf gesunde Weise gestillt. Die Nussfrucht hat zwar viele Kohlenhydrate und auch Kalorien, allerdings liegt der Fettgehalt gerade bei 3 Prozent. Also eine ausgesprochen schlanke Schleckerei.

Gesund sind sie auch noch. Das Fruchtfleisch ist reich an Vitamin E, Vitamin B1, B2, B6 und Folsäure. Der hohe Gehalt an Vitamin C, der in Nüssen und Kernen eher rar ist, beträgt rund 27 Milligramm pro 100 Gramm Esskastanien. Und damit nicht genug: Der hohe Ballaststoffgehalt nützt Darm und der Verdauung, sättigt gut und nachhaltig.

Maronen sind frei von Klebereiweiß. Wer von Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit betroffen ist, kann bei den Früchten - auch bei Mehl oder Gebäc

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.