Matthew Kenney

Raw Chocolate

Leseprobe

Raw Chocolate

von Matthew Kenney

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Einleitung VII

Maskulin 1

Feminin 15

Trüffel 29

Pralinen 45

Fudge 63

Früchte 77

Le Goûter 91

Smoothies und Drinks 105

Buttercups 119

Index 134

Bezugsquellen 137

Über die Autoren 138

Einleitung

Welch eine Ehre, über das beliebteste Lebensmittel der Welt schreiben zu dürfen! Über Schokolade wurde schon so viel geschrieben. Schokolade ist die Definition von Romantik; Feiertage werden ihr buchstäblich auf den Leib geschneidert und wir können uns kaum eine besondere Gelegenheit vorstellen, bei der die werte Kakaobohne nicht in irgendeiner Form eine Rolle spielt. Selbst wer streng Diät hält, gönnt sich „hin und wieder ein Stückchen Schokolade". Schokolade verkörpert Luxus und Dekadenz und ist eines der wenigen Dinge, die wirklich allen von uns munden.

Leider ist Schokolade nicht gleich Schokolade. Manche Schokoladen sind wahre Kunstwerke – knackig und aromatisch, nussig und voller Geschmack – andere wiederum schmecken nach Zucker, ihre wahren Eigenschaften sind hinter einer langen Liste überflüssiger Zutaten verborgen. Viele Sorten, die wir im Supermarkt finden, sind so weit von der exotischen, nahrhaften Bohne entfernt, die echter Schokolade ihren Namen gibt, dass wir sie nicht einmal als Schokolade identifizieren würden, wenn es nicht auf der Verpackung stünde.

Womit wir bei Rohkostschokolade wären. Wir wollten dieses Buch schon vor langer Zeit schreiben, doch die Rohkostschokoladen, die wir probierten, verfehlten immer irgendwie das Ziel; sie waren nicht richtig temperiert und häufig fehlten ihnen das Mundgefühl und der Glanz, den wir von feiner Schokolade erwarten. Diese Schokoladen waren einfach nicht veredelt. Bei allem, was wir tun, streben wir danach, Zubereitungsmethoden und Geschmackskombinationen zu entwickeln, die einzigartig, praktisch und inspirierend sind. Jetzt, einige Jahre und unzählige Schokoladentafeln später, können wir endlich unsere Erfahrungen mit Ihnen teilen.

Mit *Raw Chocolate* erlernen Sie unsere Lieblingsmethode der Zubereitung und des Temperierens von Schokolade sowie viele andere kreative Anwendungsweisen von Kakaoprodukten und anderen natürlichen Zutaten. Wir verwenden sie in den verschiedensten Rezepten, deren Magie Sie hoffentlich genauso verfallen werden wie wir. Wir haben die Arbeitsschritte so standardisiert, dass Sie diese Rezepte ganz einfach zu Hause zubereiten können, egal, wie viel Platz Ihnen zur Verfügung steht, und uns dabei auf Zutaten beschränkt, die bei jedem Klima stabil bleiben.

Schokolade ist ein wahres Alltagslebensmittel. Wenn mich Freunde fragen, was ich auf Reisen so esse, dann lautet meine Antwort: Schokolade. Nach dem Mittagessen oder beim Golf oder wenn ich Lust auf Nachtisch habe, dann esse ich Schokolade.

Ein weiterer Grund, weshalb wir mit der Veröffentlichung dieses Buchs gewartet haben, ist, dass die besten Zutaten für rohe Schokolade früher sehr schwer aufzutreiben waren. Mittlerweile gibt es die Zutaten sowie die benötigten Utensilien in Gourmetgeschäften und im Internet zu kaufen.

Das womöglich Beste an Rohkostschokolade ist, wie positiv sie sich auf die körperliche und emotionale Gesundheit auswirken kann. Kakao ist, solange er nicht erhitzt wird,

ungemein reich an Antioxidantien, und ihm wird nicht nur ein gesunder Einfluss auf das Herz nachgesagt, sondern auch die Fähigkeit, Blutzucker- und Cholesterinwerte zu senken. Fühlen Sie sich nach einem Stück leckerer Schokolade nicht auch ein bisschen (oder sogar viel) besser?

Unsere Schokoladenphilosophie

Die Zubereitung handgearbeiteter Schokolade ist für Köche und Köchinnen in mehrerlei Hinsicht befreiend. Es werden zum Beispiel weniger Zutaten benötigt und saisonale Zutaten (die uns im Allgemeinen sehr wichtig sind) spielen eine eher untergeordnete Rolle. Damit wird Platz geschaffen für kreative Inspiration, in der es allein um Technik, die Veredelung von Geschmack und Konsistenz sowie die Suche nach neuen Inkarnationen dieses Klassikers geht.

Unsere Mission, Gerichte zuzubereiten, die „sexy" sind, wird uns durch Schokolade immens erleichtert, denn Schokolade ist bereits sexy. Tatsächlich weiß ich nicht, wie Schokolade nicht sexy sein könnte. Für uns geht es in der Schokoladenherstellung darum, alle Sinne zu inspirieren – und wir meinen *alle*.

Geschmack

hat immer Vorrang und findet seinen Ursprung in den hochwertigsten Zutaten – wir können gar nicht genug betonen, wie wichtig das ist. Wir lieben zwar auch dunkle Schokolade, aber für bittere Schokolade haben wir nicht viel übrig und würden uns gleichzeitig nicht viel aus einer Schokolade machen, die zu süß ist. Wie bei jeder Form des Kochens ist Balance hier alles. Wir versuchen immer, uns an Geschmacksprofile zu halten, die in klassischen Kombinationen verwurzelt sind – wir respektieren kulturelle Inspirationen und erfinden sie auf einzigartige und gesündere Weise neu. Schokolade ist ein tolles Ventil für unsere Affinität zu exotischen Zutaten. Sie hebt die frischen, reinen Aromen hervor, die all unseren Kreationen innewohnen.

Mundgefühl

ist ungemein wichtig. Wenn wir den Vorgang des Temperierens nicht perfektioniert hätten, dann gäbe es dieses Buch nicht. Schokoladenriegel, Pralinen und andere Kreationen müssen Biss haben; nicht richtig temperierte Schokolade fühlt sich im Mund nicht gut an und sieht in den meisten Fällen auch nicht schön aus. In vielen dieser Rezepte rieseln wir etwas Meersalz oder Lavendelblüten auf die Unterseite der Schokoladenriegel und erzeugen so ein weiteres Strukturelement.

Wie so oft gesagt wird: Präsentation ist alles. Wir finden, dass sich die Anschaffung hübscher Formen, Verpackungspapiere und anderer Utensilien lohnt, um die fertige Schokolade auf eine Weise zu präsentieren, die sie verdient hat.

Zu den besten Eigenschaften roher Schokolade gehört ihre Haltbarkeit. Sie hält sich gut und schmeckt auch am nächsten oder übernächsten Tag noch genauso gut wie am ersten. Es lohnt sich, immer mehrere Rezepte gleichzeitig auszuprobieren. Ob die Schokolade länger überlebt oder nicht, hängt einzig davon ab, wie hungrig Sie sind!

Rohkostschokolade - ein Handbuch

Die Zubereitung herzhafter Rohkostgerichte bedarf häufig einiger Vorausplanung und der Anschaffung frischer Zutaten, doch die meisten Hauptzutaten für Schokolade können problemlos im Voraus gekauft und bis zur Verwendung gelagert werden. Wir empfehlen, Kakaopaste, -bohnen, -butter, -nibs und -pulver immer vorrätig zu haben. Außerdem sollten Sie immer einen guten unbehandelten Agavendicksaft, Kokosblütenzucker oder beliebige andere Süßungsmittel im Haus haben. Meersalz, hochwertige Gewürze, Vanilleschoten und -extrakte und andere Zutaten, die Ihre Schokolade geschmacklich bereichern, sind ebenfalls nützlich. Nüsse und Samen sollten Sie auch immer zur Hand haben, sofern Sie sie richtig lagern: kühl und trocken. Mit diesen Zutaten im Vorratsschrank müssen Sie je nach Rezept nur noch ein paar frische Komponenten einkaufen.

Für Rohkost benötigen Sie keine besonders komplizierte Ausrüstung. Ein guter, qualitativ hochwertiger Mixer ist natürlich unabdingbar. Wir verwenden sowohl in unseren Restaurants als auch zu Hause am liebsten Blendtec-Mixer. Außerdem benötigen Sie eine gute Küchenmaschine. Ein Dörrgerät wird für die Herstellung der Schokoladenbasis und einige andere Rezepte in diesem Buch benötigt. Eine gute Auswahl hochwertiger, scharfer Messer macht bei jeder Form der Lebensmittelzubereitung einen großen Unterschied; so macht das Kochen mehr Spaß und Sie erleichtern sich das Leben. Gute Schokoladenformen für Pralinen-Hohlkörper und Riegel sind wichtig; damit verbessern Sie die Präsentation einer Schokoladenspezialität völlig mühelos. Wahrscheinlich werden Sie außerdem ein paar zusätzliche Rührschüsseln, Spritzbeutel, eine Winkelpalette und einen guten Schneebesen für diese Rezepte benötigen. Wenn Sie regelmäßig in der Küche werkeln, haben Sie die meisten benötigten Utensilien vermutlich ohnehin schon im Haus.

Wir können Ihnen nur empfehlen, die Rezepte in diesem und all unseren anderen Büchern gut durchzulesen, bevor Sie loslegen, um sich mit den Techniken, dem Stil und den Fotos vertraut zu machen. So können Sie sich schon einmal im Kopf darauf einstellen, was Sie zubereiten und wie. Wenn Sie ein paar Rezepte gefunden haben, die Ihnen gut gefallen, dann experimentieren Sie nach Lust und Laune mit verschiedenen Süßungsmitteln oder anderen Komponenten. Solange Sie die Schokolade richtig temperieren, wenn dies für das Rezept notwendig ist, können Sie bei der Zubereitung nicht viel falsch machen.

Egal, ob Ihr Schokoladenerlebnis von Geschmack, Hunger oder sogar Romantik inspiriert ist, fühlt es sich gut an, zu wissen, dass diese Schokolade nicht nur köstlich, sondern auch gesund ist. Genießen Sie das Abenteuer mit dieser erstaunlichen Bohne!

Süßungsmittel

Es ist gerade mal ein paar Jahre her, seit die Rohkostköche dieser Welt ein völlig neues natürliches Süßungsmittel feierten – nämlich den unglaublich vielseitigen und praktisch verwendbaren Nektar, der aus der Agavenpflanze gewonnen wird. Es sind seitdem unzählige Stimmen laut geworden (positive, aber auch kritische), und viele meinen, dass die Qualität von Agavendicksaft stark variiere, er vermutlich nicht einmal 100-prozentig roh sei oder nicht so gesund wie andere Süßstoffe. Zwar sind wir der Meinung, dass auf beiden Seiten übertrieben wird, doch wir möchten Ihnen hier für Ihr Schokoladenerlebnis ein paar Alternativen zu Agavendicksaft vorstellen.

Kokosblütennektar

Kokosblütennektar ist wie Agavendicksaft ein flüssiges Süßungsmittel mit einem sehr niedrigen glykämischen Index. Er wird, wie der Name andeutet, aus dem flüssigen Saft der Kokosnussblüten gewonnen und enthält viele natürlich vorkommende Mineralien und Vitamine, darunter Vitamin C und B-Vitamine. Für die Herstellung des Nektars wird der Saft bei (angeblich) niedrigen Temperaturen eingekocht. Er ist zwar weniger verarbeitet als die meisten herkömmlichen Süßstoffe, ist aber dennoch ein verarbeitetes Produkt. Kokosblütennektar schmeckt mild, ist aber geschmacklich und farblich etwas kräftiger als Agavendicksaft und damit ideal für dunkle Schokolade.

Palmzucker

Palmzucker ist das einzige nicht flüssige Süßungsmittel, das wir für diese Rezepte empfehlen. Aufgrund seiner niedrigen Schmelztemperatur kann er flüssige Süßstoffe problemlos ersetzen. Palmzucker wird minimal verarbeitet und nachhaltig angebaut, gilt im Allgemeinen jedoch nicht als rohes Produkt. Er hat einen niedrigen glykämischen Index und enthält, ähnlich wie Kokosblütennektar, eine Reihe von Vitaminen und Mineralien. Palmzucker hat einen sehr neutralen, aber intensiven Geschmack, der für die Schokoladenherstellung wunderbar geeignet ist.

Ahornsirup

Ahornsirup ist nicht gleich Ahornsirup, denn viele kommerzielle Sorten sind stark verarbeitet und enthalten zugesetzte Farbstoffe. In den USA muss als „Ahornsirup" gekennzeichneter Sirup vom Ahornbaum stammen. Für echten Ahornsirup wird der mild süße Saft über kochendem Wasser erhitzt, um den Zucker zu verdunsten und

zu konzentrieren. Ahornsirup gilt weder als roh noch hat er einen niedrigen glykämischen Index. Er ist jedoch reich an Mangan und Zink, das die Energieproduktion sowie die Immun- und Antioxidantienabwehr unterstützt. Ahornsirup hat den typischen Ahorngeschmack, den wir unheimlich lecker finden.

Honig

Honig ist das womöglich einzige wirklich „rohe" Süßungsmittel auf dem Markt, denn er wird völlig natürlich produziert, geerntet und konsumiert. Wie die meisten anderen Produkte ist kommerzieller Honig jedoch kein sonderlich gesunder Süßstoff, weil er so stark verarbeitet wird, dass das Endprodukt mit seiner natürlichen Ursprungsform nicht mehr viel gemein hat. Wir empfehlen daher die Verwendung von rohem und idealerweise regional gewonnenem Honig. Honig hat eine Reihe von Gesundheitsvorteilen und ist das vermutlich heilsamste Süßungsmittel auf dem Markt. Er wirkt antibakteriell und antimikrobiell und ist damit bei den verschiedensten Leiden der Süßstoff der Wahl. Honig ist allerdings nicht vegan. Wenn Sie also sämtliche Tierprodukte vom Speiseplan streichen möchten, ist Honig keine Option. Honig, und insbesondere roher, unbehandelter Honig, hat einen sehr distinktiven, kräftigen Geschmack, der für Schokolade nicht unbedingt ideal ist, aber wenn Sie wie wir Honigliebhaber sind, dann probieren Sie's doch einfach aus!

Vergessen Sie nicht, dass Desserts – und insbesondere schokoladige Desserts – dekadent, ja ein kleiner Luxus sind. Zwar verschreiben wir uns der Philosophie, dass ein täglicher Schokoladengenuss gut für die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden ist, aber eben nur in Maßen. Alle Süßungsmittel sollten nur in begrenzten Mengen konsumiert werden. Aufgrund unserer eigenen Recherchen und persönlicher Erfahrung empfehlen wir nach wie vor Agavendicksaft zum Süßen von Schokolade, aber wir wissen, dass die Meinungen und Geschmäcker auseinandergehen. Daher möchten wir Sie dazu ermutigen, mit unseren Rezepten zu experimentieren. Probieren Sie die verschiedenen Produkte ganz nach Ihrem Gusto und nehmen Sie das, was Ihnen am besten gefällt und schmeckt.



Rose & Himalayasalz

Himalayasalz gibt es mittlerweile in den meisten Reformhäusern und Spezialitätengeschäften. Ich ziehe ein gröberes Salz, das mehr Struktur und Geschmack mitbringt, in diesem Rezept vor. Diese Schokolade ist eine wunderbare Leckerei zu besonderen Feiertagen (kleiner Tipp: Valentinstag!).

2 EL Rosenwasser

1 TL Himalayasalz

1 Portion geschmolzene und temperierte Schokoladenbasis (Seite XIII)

Garnierung

2 EL getrocknete Rosenblütenblätter, zerdrückt*

½ EL hochwertiges Himalayasalz

Rosenwasser und Salz in die geschmolzene, temperierte Schokolade einrühren. Die Schokolade in eine beliebige Riegelform gießen und die Rückseiten mit getrockneten Rosenblütenblättern und Himalayasalz garnieren. Zum Auskühlen und Festwerden in den Kühlschrank stellen.

* Getrocknete Rosenblüten finden Sie im Naturkostladen im Teeregal.

Circa 12 Schokoladenriegel

Pralinen

Es kann eine ganz schöne Herausforderung sein, dem eigenen Ruf von Bescheidenheit gerecht zu werden. Pralinen, diese bescheidenen kleinen Schokoladenkreationen, fallen in diese Kategorie, insbesondere, wenn sie gut gemacht sind. Doch ihnen ist auch eine Eleganz zu eigen, die uns innehalten lässt, etwas Druck auf unsere Denkweise ausübt und uns immer auf Trab hält, um ja der köstlichen Geschichte gerecht zu werden, die sie verkörpern. Unsere Pralinen machen etwas mehr Arbeit als Trüffel, doch sie sind stabiler, kultivierter und aufrichtig gut.

Pistazie & Weißer Nougat 47

Honig-Kamille 49

Zitrone-Basilikum 51

Mandel-Buttercup 53

Pfefferminz-Crème 55

Marzipan 56

Dunkle Schokolade 57

Mesquite, Ahorn, Walnuss 58

Schokolade-Chai 59

Salziges Karamell 60



Pistazie & Weißer Nougat

Ich war schon immer fasziniert von exotischen, mediterranen Aromen mit ihrer oft luxuriösen, würzigen Süße. Die Kombination aus Pistazien und Rosenwasser ist wie eine Verschmelzung von Marokko und Sizilien.

Circa 24 Schokoladen-Hohlkörper (Seite XIV)

Füllung

80 g Cashewkerne
80 g Macadamianüsse
180 ml flüssiges Süßungsmittel
60 ml Honig*
3 EL Mandelextrakt
1 EL Rosenwasser
1 EL Vanilleextrakt
1 Prise Meersalz
150 g Kokosnussöl, geschmolzen
210 g Kokosnussmehl
130 g Pistazien, gehackt

Zubereitung der Füllung

Alle Zutaten außer Kokosnussmehl und Pistazien glatt pürieren, dann das Kokosnussmehl in einer Küchenmaschine unter die pürierten Zutaten mischen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Die Mischung in den Kühlschrank stellen, bis sie fest zu werden beginnt, aber noch formbar ist. Jetzt die Pistazien unterheben. Diese Füllung ist vergleichsweise fest. Je nach Größe Ihrer Formen zu kleinen Kugeln rollen, um die Schokoladen-Hohlkörper zu füllen.

Pralinen füllen

Anweisungen zum Befüllen der Hohlkörper finden Sie auf Seite XIV.

* Für eine vegane Variante die gleiche Menge Agavendicksaft nehmen.

Circa 24 Pralinen



Weißes Schokoladen-Fudge

Dieses weiße Schokoladen-Fudge ist ein entfernter Verwandter der bei Kindern so beliebten amerikanischen Süßigkeit Marshmallow. Unsere Version ist ebenso göttlich, enthält aber viel weniger Zucker.

130 g Cashewkerne, eingeweicht
200 g Kakaobutter, geschmolzen
125 g Kokosnussbutter
250 ml flüssiges Süßungsmittel
2 EL Vanilleextrakt
4 EL Wasser
1 Prise Salz

Alle Zutaten glatt pürieren.

Die Seiten einer quadratischen 22er-Backform mit Kokosnussöl einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen. Die pürierte Mischung in die vorbereitete Form gießen. Zum Aushärten für mindestens 1 Stunde ins Tiefkühlfach stellen. Fudge kann mehrere Wochen lang im Kühlschrank oder Tiefkühlfach gelagert werden.

Circa 35 2,5 Zentimeter große Stücke



Schwarzwälder

Die Schwarzwälder Kirschtorte wurde ursprünglich nach einem Kirschlikör benannt, der aus dem Schwarzwald kommt. Verwenden Sie den Likör, wenn Sie möchten, aber die Kirschen und die Schokolade allein haben es schon ganz schön in sich.

1 Portion geschmolzene und temperierte Schokoladenbasis (Seite XIII)

Füllung

130 g Cashewkerne
200 g Mandelmus
125 ml flüssiges Süßungsmittel
125 ml Wasser
65 g Kirschen, gefroren
2 EL Kirschwasser (optional)
65 g frische junge Kokosnuss
55 g Kokosnussöl, geschmolzen
90 g Kokosnussbutter
1 EL Vanilleextrakt
1 EL Rote-Bete-Saft (optional für einen intensiveren Farbton)
1 TL Amarettoextrakt
1 Prise Salz

Zubereitung der Füllung

Alle Zutaten glatt pürieren.

Befüllen

Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Sie können ein gewöhnliches Muffinblech mit 12 Förmchen oder ein Blech für 24 Mini-Muffins verwenden. Diese Buttercups sind sehr reichhaltig und schwer im Geschmack; die kleineren Förmchen sind also vorzuziehen.

Die Förmchen werden in drei Schritten befüllt. Jede Schicht muss aushärten, bevor Sie die nächste Schicht einfüllen. Die Förmchen zunächst zu einem Viertel mit geschmolzener Schokolade füllen und zum Aushärten in den Kühlschrank stellen. Wenn die erste Schokoladenschicht fest ist, die Füllung zu circa zwei Dritteln einfüllen. Das Blech für circa 1 Stunde ins Tiefkühlfach stellen, bis die Füllung fest ist. Dann die übrige Schokolade einfüllen. Vor dem Servieren noch einmal für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank oder ins Tiefkühlfach stellen.

24 Mini- oder 12 große Buttercups

Index

A

Ahorn-Pekan 43
Ahorn-Schokomilch 115
Ahorn-Walnuss 75
Amaretto-Buttercup 109
Amarettoextrakt 109, 127
Ananas
- Ingwer-Ananas 86
- Tropische Kokosnuss mit Kakaosplittern 117
- Xocolat 115

Anis 9
Aprikosen, kandierte 87
Asia-Sesam 17

B

Bananen
- Banana-Split 116
- Maca-Malz-Milchshake 117
- Mint-Chocolate-Chip 113
- Schoko-Bananen am Stiel 89
- Schoko-Obst-Chips 88

Basilikum 11, 51
Blaubeeren
- Blaubeer-Bonheur 123
- Mitternachts-Schokolade 107

Blutorange 128
Buchweizen
- Chunky Monkey Granola 100
- Kakao-Knusper-Buchweizen 93

C

Cashewkerne
- Blaubeer-Bonheur 123
- Blutorange 128
- Cashew-Kokos 41
- Cookies and Cream 121
- Deutsche Schokolade 131
- Erdbeere 129
- Ingwer-Kakao-Cashews 101
- Kokostraum 132
- Marzipan 56
- Marzipan & Weiße Schokolade 73
- Pfefferminz-Crème 55
- Pistazie & Weißer Nougat 47
- Salziges Karamell 60
- Schokolade-Chai 59
- Schokoladen-Soufflé 133
- Schwarzwälder 127
- Superfood-Knusper-Mix 97
- Tiramisu 125
- Weißes Schokoladen-Fudge 65
- Zitrone 130
- Zitrone-Basilikum 51
- Zitrone & Goji 33

Chai 59
Chunky Monkey Granola 100
Cookies and Cream 121

D

Datteln
- Chunky Monkey Granola 100
- Marokkanische Datteln 79
- Süß & Salzig 103

Deutsche Schokolade 131
Dunkle Schokolade VIII, 57
- Dunkle Schokoladen-Ganache 71

E

Erdbeeren
- Erdbeere 129
- Erdbeeren im Schokoladenmantel 81
- Schoko-Obst-Chips 88

Extra-Dunkel 3

F

Feigen, türkische im Schokoladenmantel 87
Frappuccino 113

G

Ganache, dunkle Schokoladen- 71
Geißblatt 24

Gianduja 75
Gojibeeren
Kakao-Energiehäppchen 102
Superfood-Fudge 72
Superfood-Knusper-Mix 97
Zitrone & Goji 33
Granola 100

H

Hanfsamen
Heiße Schokolade 111
Kakao-Energiehäppchen 102
Superfood-Fudge 72
Haselnuss
Gianduja 75
Haselnuss-Mandel 26
Rocher 37
Heiße Schokolade 111
Holunderblüte 23
Holunderlikör 23
Honig XI
Honig-Kamille 49
Honig-Thymian 27
Kandierte Aprikosen 87
Mandel-Buttercup 53
Pfefferminz-Crème 55
Pistazie & Weißer Nougat 47
Schwarzer Sesam 40
Zitrus-Geißblatt 24

I

Ingwer
Ingwer-Ananas 86
Ingwer-Kakao-Cashews 101
Schokolade-Chai 59
Xocolat 115
Intensiv Orange 27

K

Kaffee
Frappuccino 113
Tiramisu 125
Kakaobohnen
Kakao-Knusper-Mix 103
Superfood-Knusper-Mix 97
Kakao-Energiehäppchen 102
Kakao-Knusper-Buchweizen 93
Kakao-Knusper-Mix 103
Kakao & Vanille 73
Kamille 49
Kandierte Aprikosen 87
Kandierte Kapuzinerkresse 25
Kandierte Mandel-Crossies 101
Kapuzinerkresse 25
Karamell 60
Kirschen
Amaretto-Buttercup 109
Kirschen im Schokoladenmantel 85
Schwarzwälder 127
Kirschwasser 127
Knusper-Chia 13
Kokosbällchen 83
Kokosblütennektar X
Kokosnuss
Frappucino 113
Kokostraum 132
Kürbiskerne
Kakao-Energiehäppchen 102
Süß & Salzig 103

L

Lavendel & Sel Gris 5
Leinsamen
Kakao-Energiehäppchen 102

M

Maca
Kakao-Energiehäppchen 102
Maca-Macadamia 69
Maca-Malz-Milchshake 117
Maca, Mesquite, Maqui 31
Superfood-Fudge 72
Macadamia
Chunky Monkey Granola 100
Macadamia-Knusperkrokant 99
Maca-Macadamia 69
Marzipan 56
Pfefferminz-Crème 55
Pistazie & Weißer Nougat 47
Salziges Karamell 60
Zitrone-Basilikum 51
Mandelmilch
Ahorn-Schokomilch 115
Amaretto-Buttercup 109
Maca-Macadamia 69

Mandelmilch ...
Milchschokolade 38
Milchschokolade-Chai 67
Mandelmus
Amaretto-Buttercup 109
Mandel-Buttercup 53
Mandel-Praliné-Fudge 74
Schwarzwälder 127
Superfood-Fudge 72
Mandeln
Haselnuss-Mandel 26
Kakao-Energiehäppchen 102
Kakao-Knusper-Mix 103
Kandierte Mandel-Crossies 101
Marokkanische Datteln 79
Süße Mandel 39
Maqui
Blaubeer-Bonheur 123
Maca, Mesquite, Maqui 31
Marokkanische Datteln 79
Marzipan 56
Marzipan & Weiße Schokolade 73
Matcha 35
Maulbeeren
Kakao-Energiehäppchen 102
Mesquite
Maca, Mesquite, Maqui 31
Mesquite, Ahorn, Walnuss 58
Milchschokolade 38
Milchschokolade-Chai 67
Milchshake, Maca-Mal- 117
Minze
Mint-Chocolate-Chip 113
Minze mit kandierten Nibs 10
Mitternachts-Minze 42
Pfefferminz-Crème 55
Mitternachts-Schokolade 107
Muskat 25

O

Obst-Chips 88
Orange
Blutorange 128
Intensiv Orange 27

P

Palmzucker X
Papaya 89
Pekannüsse
Ahorn-Pekan 43
Banana-Split 116
Chunky Monkey Granola 100
Deutsche Schokolade 131
Pekannüsse im Schokoladenmantel 95
Pfefferminze. Siehe Minze
Physalis
Kakao-Energiehäppchen 102
Superfood-Knusper-Mix 97
Pistazien
Pistazie & Weißer Nougat 47
Superfood-Knusper-Mix 97
Pralinen-Hohlkörper XIV

R

Rauchsalz 99
Rocher 37
Rosenwasser
Pistazie & Weißer Nougat 47
Rose & Himalayasalz 19
Rosmarin 12

S

Safran 7
Salziges Karamell 60
Salz und Pfeffer 11
Schoko-Bananen am Stiel 89
Schokolade-Chai 59
Schokoladenbasis XIII
Schokoladen-Soufflé 133
Schokomilch, Ahorn- 115
Schoko-Obst-Chips 88
Schoko-Papaya 89
Schwarzer Sesam 40
Schwarzwälder 127
Sel Gris 5
Sesam
Asia-Sesam 17
Schwarzer Sesam 40
Sonnenblumenkerne
Kakao-Energiehäppchen 102
Süß & Salzig 103
Spirulina
Kakao-Energiehäppchen 102
Mint-Chocolate-Chip 113
Mitternachts-Schokolade 107

Pfefferminz-Crème 55
Superfood-Fudge 72
Sultaninen
Süß & Salzig 103
Superfood-Fudge 72
Superfood-Knusper-Mix 97
Süße Mandel 39
Süß & Salzig 103

T

Thymian
Honig-Thymian 27
Tiramisu 125
Tropische Kokosnuss mit Kakaosplittern 117
Türkische Feigen im Schokoladenmantel 87

V

Vanille
Ahorn-Pekan 43
Cashew-Kokos 41
Dunkle Schokolade 57
Kakao & Vanille 73
Milchschokolade 38
Schokolade-Chai 59
Vanille (weiße Schokolade) 21
Zitrone & Goji 33

W

Wacholder 13
Walnüsse
Ahorn-Walnuss 75
Kakao-Knusper-Mix 103
Mesquite, Ahorn, Walnuss 58
Weiße Schokoladenbasis XIII
Weißes Schokoladen-Fudge 65

X

Xocolat 115

Z

Zitronen 130
Ingwer-Ananas 86
Schoko-Obst-Chips 88
Zitrone-Basilikum 51
Zitrone & Goji 33
Zitrus-Geißblatt 24

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Chia, Maca-Pulver oder Kakaobohnen sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop www.unimedica.de in der Kategorie „Gesunde Ernährung“ erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten, u.a. auch seltene Produkte wie Sacha inchi.

Auch die für die Rezepte notwendigen Küchengeräte sowie veganes Bio-Proteinpulver und viele Superfoods aus der Serie „Vegan in Topform“ sind dort erhältlich.

Matthew Kenney

Raw Chocolate

Rohkostschokolade vom Feinsten

160 Seiten, geb.
erscheint 2016

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de