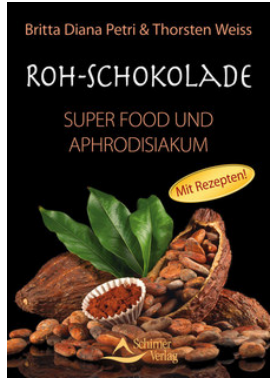
Petri B. / Weiss T.
Roh-Schokolade

Leseprobe

Roh-Schokolade
von Petri B. / Weiss T.
Herausgeber: Schirner Verlag



http://www.narayana-verlag.de/b17829

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

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

INHALT

KAPITEL 1
10 *Rohe Schokolade* – von Thorsten Weiss
10 Eine Reise in die Welt des rohen Kakaos
12 So sieht sie aus, unsere Schokoladenwelt
14 Kakao – ein Schatz der Mayas
15 Als das Geld noch auf Bäumen wuchs
16 Wie wird eine Kakaobohne zu einer Kakaobohne?
18 Schokolade und ihre komplexen chemischen Eigenschaften
21 Kakao - der größte natürliche Magnesiumlieferant
23 Eine der reichsten Quellen natürlicher Antioxidantien
24 Allergien und Akne durch Schokolade – Wahrheit oder Mythos?
25 Schokolade essen ist wie verliebt sein
26 Das Aphrodisiakum – jetzt wird's interessant
27 Kakao – ein natürliches Antidepressivum?
27 Was tun mit der Schokoladensucht?
28 Kakao mit anderen Super Foods
29 Sei es dir wert, in das Beste für dich zu investieren

30 Die Grundzutaten aus der *Kakaofrucht*
30 Rohe Kakaobohnen
31 Rohe Kakaonibs
31 Rohes Kakaopulver
31 Roher Kakaoliquor
32 Rohe Kakaobutter

KAPITEL 2

Rezepte von Britta Diana Petri

34 Warum roh, vegan und glutenfrei?
35 Natürliche Süßungsmittel
37 Roh-Schokolade aus gesundheitlicher Sicht
38 Geräte und Utensilien für die Zubereitung
38 Selbst gemachte Bio-Roh-Schokolade

40 *Selbst gemachte Bio-Roh-Schokolade*
41 Zubereitung für alle Schokoladen (weiß & braun)
42 Weiße Paranuss-Schokolade
42 Weiße Vanille-Schokolade
42 Weiße Cashew-Schokolade mit Vanille
43 Einfache Schokolade
43 Fein schmelzende Mandel-Schokolade
43 Feine Cashew-Schokolade
44 Feine Haselnuss-Schokolade
44 Paranuss-Apfel-Zimt-Schokolade
45 Mandel-Orangen-Schokolade
45 Orientalische Kardamom-Schokolade
45 Kokolade
46 Weiße Schokolade mit Kakaonibs
47 Weiße Schokolade mit Datteln und Sauerkirschen
48 Dunkle Schokolade mit Kokosraspeln
49 Ananas-Schokolade
50 Walnuss-Orangen-Schokolade
51 Paranuss-Schokolade mit grünen Rosinen

52 *Schoko-Leckereien für zwischendurch und Desserts*

53 Gewürz-Schoko-Pralinen
54 Frucht-Nuss-Kugeln mit AFA-Algen
55 Frucht-Nuss-Kugeln mit Hanf
56 Frucht-Nuss-Würfel
57 Exotische Plätzchen mit Kakaonibs
58 Orangen-Schoko-Walnuss-Nuggets
59 Mandel-Roh-Kakao-Nugat
60 Schokoladentaler
61 Tropische Schokoladentaler
62 Erdmandel-Frucht-Schokoriegel
63 Pikante Tomaten-Schokoriegel
64 Schoko-Bananen-Leder
65 Nugat-Blume an Schoko-Bananen-Leder
66 Avocado-Schoko-Pudding
67 Mit Avocado-Schokocreme gefüllte Orangen
68 Gefüllter Schoko-Anis-Apfel
69 Gefüllte Schoko-Avocado
70 Choc-Chis – ein Lieblingsrezept von Jenny Bor
71 Mandel-Schoko-Kugeln – ein Lieblingsrezept von Jenny Bor
72 Frische Schoko-Minz-Brocken – ein Lieblingsrezept von Jenny Bor

73 *Schokolierte Früchte*
74 Schoko-Tomaten
75 Schoko-Apfelringe
76 Bananen im Kakaoliquor-Mantel
77 Schoko-Physalis
78 Weitere Varianten

80 *Kuchen und Torten*
81 Brownies
82 Gewürzkuchen
83 Avocado-Schokocreme-Herz
84 Schokocremetorte auf Cashew-Basis

86 *Eiscreme*
87 Schoko-Bananen-Eiscreme
88 Schoko-Mango-Eiscreme
89 Erdbeer-Schoko-Eiscreme mit Kakaonibs

90 *Trinkschokolade und Co*
91 Einfache Nussmilch-Schokolade
92 Schokoshake
93 Schoko-Erdbeer-Shake
94 Pure-Love-Smoothie –
ein Lieblingsrezept von Thorsten Weiss

95 Abbildungsverzeichnis
96 Über die Autoren

ISBN 978-3-8434-5066-9

Britta Diana Petri &
Thorsten Weiss:
Roh-Schokolade – Super Food
und Aphrodisiakum
© 2013 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner, unter Verwendung von # 13442537 (ExQuisine), www.fotolia.de
Satz: Silja Bernspitz, Schirner
Redaktion: Sarah Neumann &
Bastian Rittinghaus, Schirner
Printed by: ren medien, Filderstadt, Germany

www.schirner.com

1. Auflage März 2013

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

So sieht sie aus, unsere Schokoladenwelt

Schokolade wird meist als Erstes genannt, wenn Menschen von Esssüchten berichten. Der weltweite Konsum wächst jährlich, und in Europa blüht das Geschäft mit der Schokolade. In der Schweiz werden jährlich rund 10 kg pro Person verzehrt, darauf folgen die Norweger und die Briten mit rund 9 kg, Belgier, Holländer, Deutsche und Österreicher setzen die Liste mit einer Menge von je rund 7 kg fort.

Doch ist das, was wir da im Allgemeinen konsumieren, wirklich so wertvoll? Oder machen wir uns da etwas vor? Denn wenn wir die überall erhältliche Industrieschokolade ansehen, ist darin von der ursprünglichen Kakaobohne und deren wertvollen Substanzen nicht mehr viel enthalten. Die meisten ihrer Qualitäten kann man sicherlich dann nutzen, wenn man die Kakaobohnen in ihrer natürlichen, rohen Form zu sich nimmt. Denn wenn Kakaobohnen stark erhitzt, behandelt, chemisch verarbeitet und mit Milchprodukten vermengt werden, verlieren sie ihre Nährstoffqualitäten und die psychoaktive Wirkung als ausgezeichnete Gehirnnahrung. Auch weitere Wirkungen von roher Schokolade werden durch das starke Erhitzen gemindert oder völlig aufgehoben, so die antioxidative, die aphrodisierende und die stimmungsaufhellende Wirkung.

Wenn die Bohnen heutzutage in riesigen Fabriken maschinell geknackt und geröstet werden und der Kakao auf 120 °C oder mehr erhitzt wird, danach Karbonate hinzugefügt werden, damit er sich besser in Wasser lösen kann, dann ist da nicht mehr viel von dem übrig, was früher als Nahrung der Götter bezeich-

net wurde. Größtenteils wird Industrieschokolade – also alle großen Marken, die wir in jeder erdenklichen Geschmacks- und Füllungs-Variation kaufen können – aus einer Mixtur von alkalisiertem Kakaopulver, Kakaobutter, Sojalecithin, Vanilleextrakt und, das ist das Schlimmste dabei, raffiniertem weißem Zucker hergestellt. Milchschokolade enthält zudem pulverisierten Milchextrakt, der die antioxidative Wirkung blockt und eine enorme Anzahl von Pestiziden und künstlichen Hormonen enthält, die durch die Fütterung der Tiere hineingelangten.

Schokolade ist eines von vielen Beispielen, die zeigen, wie »bewusstlos« Nahrung heutzutage hergestellt und konsumiert wird. Doch diese Entwicklung scheint überall auf der Welt eine andere Richtung einzuschlagen. Es entsteht eine neue Bewegung, und viele Menschen besinnen sich wieder darauf, die Wahrhaftigkeit echter, natürlicher und vitalisierender Nahrung zu entdecken: Einfachheit, Originalität und Nahrung, die mit Liebe von Menschen produziert wurde, die in einem hohen Bewusstsein leben.

Wir stehen gerade an einem ganz wesentlichen Punkt unserer Entwicklung, und wer weiterhin spirituell wachsen möchte, muss auch seinen Körper mit einbeziehen. Ohne dass unsere Zellen von innen strahlen, weil sie von Lebensmitteln genährt werden, die von Menschen produziert wurden, deren Streben mehr dem Bewusstsein, der Liebe und der Wahrhaftigkeit dient als der Macht, der Gier und der Ertragsmaximierung, werden wir nicht viel weiter kommen. Wir haben die Wahl. Wir können uns für hoch schwingende Nahrung entscheiden. Die Handlung, deine Hand zum Mund zu führen und etwas hineinzustecken, ist immer

die gleiche. Die Frage ist: Wonach greifst du? Du kannst immer echte, rohe, biologische und reine Nahrung wählen – auch bei Schokolade.

Kakao – ein Schatz der Mayas

Kakao ist magisch. Kakaobohnen sind die wohl am meisten verehrten Früchte des Regenwaldes. Ihre medizinischen Eigenschaften sind die komplexesten aller Früchte des Amazonasgebiets. Wissenschaftler stellten fest, dass die Kakaofrucht rund 1200 verschiedene wesentliche chemische Bestandteile enthält. Diese Komplexität kommt schon beinahe einem Wunder gleich und ist der Grund dafür, dass Schokolade wahrscheinlich niemals synthetisch nachgeahmt werden kann – Gott sei Dank.

Die Mayas haben den Kakao bereits dazu benutzt, heilende und beschützende Taufrituale durchzuführen. Kindern sollte damit eine Verbindung zu den Regengöttern ermöglicht werden, sodass sie diese später anrufen konnten, wenn es zu Trockenzeiten kam.
Die Mayas verwendeten als erste Zivilisation Kakaobohnen als Währung. Natürlich hatten sie auch Kakaogötter. So wurde der Kakao mit Prestige, Wohlstand und dem Adel in Verbindung gebracht. Eine sehr außergewöhnliche Frucht also, die schon Tausende Jahre höchste Wertschätzung erfährt.

Die Wissenschaft des 15. Jahrhunderts bestätigte dem Kakao bereits eine Widerstandskräfte aufbauende Wirkung und einen Effekt gegen Müdigkeit. Sie ging davon aus, dass Kakao einem

Menschen den ganzen Tag Energie geben könne, ohne dass dieser weitere Nahrung benötige. Ich selbst habe auf meinen vielen Seminarreisen immer eine Packung Kakaobohnen bei mir und genieße sie morgens im Smoothie und zwischendurch. Auch in meinem Auto habe ich immer einen kleinen Vorrat an rohen, geschälten Kakaobohnen. Während andere Autofahrer zu Kaffee oder Energydrinks greifen, um sich fit zu halten, stecke ich mir ein paar Kakaobohnen in den Mund und kaue diese genüsslich. Innerhalb von kurzer Zeit bin ich wieder hellwach und konzentrationsfähig. Die heilende Wirkung beeinflusst nicht nur meinen Zustand positiv, ich bin auch froh, unabhängig vom Angebot der Raststätten-Shops zu sein.

Als das Geld noch auf Bäumen wuchs

In den zentralamerikanischen Kulturen wurden Kakaobohnen tatsächlich wie Geld verwendet. Sie wurden als das »schwarze Gold« oder die »Saat des Goldes« bezeichnet. Montezuma soll einen Tresor voller Kakaobohnen gehabt haben. Überlieferungen sagen, er habe beinahe eine Milliarde Kakaobohnen in seinem Besitz gehabt. Ein bisschen verrückt klingt das schon, doch es gibt uns eine kleine Vorstellung davon, wie wertvoll diese Gabe der Natur ist. In Mexiko wurde die Kakaobohne noch bis in das Jahr 1887 als Währung eingesetzt. Einen Truthahn konnte man damals für rund 100 Kakaobohnen kaufen, ein Ei für drei. Da eine Kakaobohne sich nur rund drei Jahre lang hält, war auch immer alles »Geld« im Umlauf und wurde für das verwendet, wofür es gedacht ist.

Wie wird eine Kakaobohne zu einer Kakaobohne?

Der Kakaobaum ist ein langer, dünner Unterholzbaum mit glatten, schwertartigen Blättern. Kakao war ursprünglich im Amazonasgebiet beheimatet und wird heute in tropischen Gebieten angebaut. Nur dort ist das Klima ausreichend warm und feucht. Zusätzlich benötigt der Kakao aber genug Schatten, unter direkter Sonneneinstrahlung kann er sich nicht im gewünschten Maße entwickeln. Dieser noch aus dem amazonischen Regenwald stammenden Eigenheit wird beim Plantagenanbau durch eine Mischbepflanzung mit beispielsweise Kokospalmen, Bananenstauden, Kautschuk, Avocado oder Mango entsprochen.

Der immergrüne Kakaobaum blüht unter günstigen Voraussetzungen ganzjährig und trägt damit auch über das ganze Jahr Früchte. Die Erstblüte erfolgt im Alter von fünf bis sechs Jahren. Bestäubt werden die Blüten nicht von Bienen, sondern von Mücken. Die reifen, je nach Sorte grüngelben bis roten Früchte sind bis zu 30 cm lang und wiegen bis zu 500 g. Sie enthalten bis zu 50 in das Fruchtfleisch eingebettete Samen, umgangssprachlich als Kakaobohnen bezeichnet. Mit einem vollen Ertrag kann ab dem 12. Lebensjahr gerechnet werden. Kakao wird zweimal im Jahr geerntet, das erste Mal vom Ende der Regenzeit bis zum Beginn der Trockenzeit, das zweite Mal

zu Beginn der nächsten Regenzeit. Dabei gilt die erste Ernte allgemein als hochwertiger.

In der Frucht sind die Bohnen in einem musigen Fruchtfleisch eingebettet. Die Urvölker verwendeten große Palmblätter, die sie auf dem Boden auslegten, um die im Fruchtfleisch eingeschlossenen Bohnen darauf auszulegen. Nach drei bis fünf Tagen war das Fruchtfleisch so warm geworden, dass die Bohnen bereits begannen zu keimen und das Fruchtfleisch fermentierte. Anschließend wurden die Bohnen für ein paar Wochen in der heißen Sonne getrocknet.

Heute werden natürlich moderne Technologien verwendet und die Kakaobohnen viel effizienter an einem Tag getrocknet. Der Fermentationsprozess ist dadurch weitaus schwächer. Dies wirkt sich sehr positiv auf den Geschmack der rohen Kakaobohnen aus, der weniger saure Noten enthält. Während des Fermentationsprozesses verflüssigt sich das Fruchtfleisch zu einer essigähnlichen Substanz, die von der Kakaobohne aufgesogen wird. Dadurch entstehen wichtige Aminosäuren, und die Bohne entwickelt einen intensiven Schokoladengeschmack. Die Bohnen werden während dieses Prozesses immer wieder gewendet und niemals höher als auf 42 °C erhitzt, um die größtmögliche Enzymaktivität zu gewährleisten, durch die sich der natürliche Geschmack entwickelt.

Je größer und schwerer Kakaobohnen sind, desto besser sind sie. Sie haben eine papierähnliche Haut, die leicht abzulösen ist, und schimmern in den unterschiedlichsten Farben von Vi-

olett und Rot über glänzendes Grau bis Braun und beinahe Tiefschwarz. Die Farbe ist dabei für den Geschmack und die Qualität nicht ausschlaggebend.

Das Geschmackserlebnis bei einer rohen Kakaobohne ist beinahe so komplex wie ihr Wirkstoffgehalt. Wenn du die Augen schließt und dich mit allen Sinnen auf deine Wahrnehmung konzentrierst, bietet sich dir ein sich immer wieder veränderndes Geschmackserlebnis. Die Bohne schmeckt zunächst ein wenig trocken, die leichte Süße und der Geschmack von natürlichem Öl breiten sich aus, leichte Bitterstoffe und ein dezenter Hauch von gutem Essig geben der knackig-cremigen Substanz ihre Note. Die Kakaobohne ist wirklich eines der faszinierendsten natürlichen Super Foods auf unserem Planeten.

Schokolade und ihre komplexen chemischen Eigenschaften

Wenn man sich die Liste der chemischen Komponenten von Schokolade betrachtet, wird einem schwindelig. Um dem Kakao die Wertschätzung zu geben, die er verdient hat, bekommst du hier einen kleinen Einblick in seine beinahe 1200 Inhaltsstoffe. Die Liste liest sich wie das Who's who der gesunden Inhaltsstoffe. Du musst kein Biologe oder Chemiker sein, um zu erkennen, welchem Reichtum der Natur du gegenüberstehst. Wir konzentrieren uns deswegen auf die wesentlichen Wirkstoffe.

Selbst gemachte Bio-Roh-Schokolade

Rezepte von Britta Diana Petri

Zubereitung für alle Schokoladen

(weiß & braun)

Tipp:
Statt die flüssige Schokolade in Tafelförmchen zu füllen, kannst du sie natürlich auch in jede andere Form füllen, wie z. B. in Herz-, Stern- oder Blütenformen.

ZUBEREITUNG

Schmilz die Kakaobutter, und verarbeite sie mit den restlichen Zutaten so lange im Mixer, bis eine flüssige Schokolade entsteht. Fülle sie in Tafelförmchen, und stelle sie für 2–3 Stunden kühl, bis die Schokolade fest ist (wenn es schnell gehen soll, kannst du sie alternativ auch für ca. 30 Minuten ins Gefrierfrach stellen).

Weiße Schokolade mit Datteln und Sauerkirschen

ZUTATEN

100 g Kakaobutter | 30 g Mandelmus | 30 g Kokosöl | 1 TL Lezithin | 1 TL Birkenzucker | 2 fein gehackte getrocknete Datteln | 1 Tasse getrocknete Sauerkirschen

ZUBEREITUNG

Schmilz die Kakaobutter, und verarbeite sie zusammen mit dem Mandelmus, dem Kokosöl, dem Lezithin und dem Birkenzucker im Mixer zu einer sehr feinen Masse.
Füge dann die Datteln und die Sauerkirschen hinzu (wenn du willst, kannst du sie noch fein hacken). Gieße die Schokolade in eine beliebige Form, und stelle sie bis zum Servieren für 2–3 Stunden kühl.

Dunkle Schokolade mit Kokosraspeln

ZUTATEN

100 g rohe Kakaobutter | 50 g Kokosmus | 1 EL rohes Kakaopulver | 1 TL Birkenzucker | 1 TL Soja- oder Sonnenblumenlezithin | 2 EL Kokosraspel

ZUBEREITUNG

Schmilz die Kakaobutter, und verarbeite sie zusammen mit dem Kokosmus, dem Kakaopulver, dem Birkenzucker und dem Lezithin im Mixer zu einer glatten Masse. Rühre anschließend vorsichtig die Kokosraspel unter, bis sie gleichmäßig in der fast flüssigen Masse verteilt sind, und gieße die Schokolade in eine beliebige Form. Stelle sie vor dem Servieren für 2–3 Stunden kühl.

Frucht-Nuss-Kugeln mit AFA-Algen

ZUTATEN

300 g Mandeln, Paranüsse und Cashewnüsse | 100 g Rosinen | 100 g getrocknete Datteln | 1 TL AFA-Algenpulver | 3 EL rohes Kakaopulver (bei Bedarf auch mehr) | 1 EL Kokosraspel (bei Bedarf auch mehr)

ZUBEREITUNG

Verarbeite die Nüsse, die Rosinen, die Datteln, das AFA-Algenpulver und 2 EL des Kakaopulvers in der Küchenmaschine zu einem Teig, und forme daraus kleine Kügelchen. Wälze die eine Hälfte davon im restlichen Kakaopulver und die andere in den fein gemahlenen Kokosraspeln.

Frucht-Nuss-Kugeln mit Hanf

ZUTATEN

1 Tasse gemahlene geschälte Hanfsamen | 1 Tasse gemahlene Nüsse deiner Wahl | 1 EL zerkleinerte getrocknete Ananas | 1 EL grüne Rosinen | 1 EL zerkleinerte getrocknete Physalis | 1 EL geschmolzene Kakaobutter | 1 TL rohes Kakaopulver | 1 TL fein gemahlener Xylit oder 1–2 getrocknete Datteln | 1 EL Carobpulver | 1 gehäufter EL geschälte Hanfsamen

ZUBEREITUNG

Verarbeite alle Zutaten bis auf das Carobpulver und die gemahlenen Hanfsamen im Mixer zu einem feinen Teig, und forme daraus ca. 10 g schwere Kugeln. Wälze diese im Carobpulver und den gemahlenen Hanfsamen. Stelle sie für 1–3 Stunden kühl, bis sie fest sind.

Frucht-Nuss-Würfel

ZUTATEN

1 Tasse gemahlene Paranüsse | 1 EL zerkleinerte getrocknete Ananas | 1 EL grüne Rosinen | 1 EL Goji-Beeren | 1 EL Kakaonibs | 1 EL geschmolzene Kakaobutter | 1 gestrichener TL fein gemahlener Xylit oder 1–2 getrocknete Datteln | 1 EL rohes Kakaopulver (bei Bedarf auch mehr)

ZUBEREITUNG

Verarbeite alle Zutaten bis auf das Kakaopulver im Mixer zu einem Teig, und forme daraus kleine, etwa 10–12 g schwere Würfel. Wälze diese im Kakaopulver, und stelle sie für 1–3 Stunden kühl, bis sie fest sind.

Schokoladentaler

ZUTATEN

1 Tasse flüssige einfache Schokolade (Zubereitung siehe S. 43) |
1 TL AFA-Algen | ca. 1 EL Pistazien

ZUBEREITUNG

Vermenge die flüssige einfache Schokolade mit den AFA-Algen im Mixer, und befülle damit jeweils bis zur Hälfte runde Förmchen. Lege die Pistazien darauf, und fülle die Förmchen mit der restlichen Schokolade auf. Stelle sie zum Festwerden in den Kühlschrank.
Statt Pistazien kannst du auch Goji-Beeren, Nussbruch, Rosinen, getrocknete Physalis oder Stücke von anderen getrockneten Früchten deiner Wahl verwenden.

Erdmandel-Frucht-Schokoriegel

ZUTATEN

Für den Teig:
1 Tasse gemahlene Erdmandeln | ½ Tasse gemahlene Paranusskerne | 1 EL getrocknete Sauerkirschen | 3 getrocknete Medjool-Datteln ohne Stein | 1 EL rohes Kakaopulver | 1 EL geschmolzene Kakaobutter

Für die Glasur:
1 gestrichener TL fein gemahlener Xylit | 50 g flüssiger Kakaoliquor, alternativ 50 g flüssige Kakaobutter und ½ TL Kakaopulver

ZUBEREITUNG

Verarbeite für den Teig alle Zutaten zu einer feinen Masse, und lasse diese 30 Minuten ruhen. Forme anschließend daraus Riegel. Vermische für die Glasur den Xylit mit dem Kakaoliquor bzw. mit der Kakaobutter und dem Kakaopulver. Bestreiche die Oberseite der Riegel mit der Glasur, und stelle die Riegel für 1–3 Stunden kühl, bis die Glasur fest ist.

Brownies

ZUTATEN

100 g gemahlene Mandeln | 100 g gemahlene Cashewnüsse | Wasser (Menge je nach gewünschter Konsistenz) | 1 geraspelter Apfel | 50 g Mandelmus | 50 g Dattelmus – nach Wunsch auch mehr | 3 EL rohes Kakaopulver | 1 Prise Ceylon-Zimt

Tipp:
Garniere jeden Brownie mit Roh-Schokoraspeln, einer Glasur aus einer flüssigen Schokolade deiner Wahl (Rezepte ab S. 42) und/oder einer Kakaobohne.

ZUBEREITUNG

Verarbeite alle Zutaten in der Küchenmaschine oder von Hand zu einem Teig. Lege eine rechteckige Kuchenform ohne Boden auf eine entsprechend große Platte. Fülle den Teig danach in die Form, drücke ihn fest, und streiche ihn vollkommen glatt. Stelle ihn für 2 – 3 Stunden kühl, und lasse ihn ruhen. Teile danach den Kuchen in gleichmäßige Rechtecke.

Gewürzkuchen

ZUTATEN

150 g gemahlene Mandeln | 150 g gemahlene Paranüsse | 100 g gemahlene Erdmandeln | ca. 100 ml frisch gepresster Orangensaft und etwas Wasser (je nach gewünschter Konsistenz) | 1 frisch geraspelter Apfel | 3 EL Dattelmus | 3 EL rohes Kakaopulver | 1 EL fein gemahlene Flohsamenschalen (bei Bedarf) | abgeriebene Schale 1 Orange | ½ TL gemahlene Sternanissamen | ½ TL gemahlene Fenchelsammen | ½ Tasse getrocknete Physalis | ½ Tasse grüne Rosinen | 1 kleine Prise Kristallsalz

Tipp: Bestreiche den Gewürzkuchen anschließend noch mit einer Kakaoglasur aus geschmolzenem Liquor oder aus Kokosöl mit rohem Kakaopulver. Dekoriere jedes Stück mit einem Anisstern.

ZUBEREITUNG

Verarbeite alle Zutaten in der Küchenmaschine oder von Hand zu einem formbaren Teig. Die Konsistenz kannst du durch Zugabe von dem frisch gepresstem Orangensaft oder dem Wasser beeinflussen. Wenn der Teig zu flüssig wird, gib noch etwas Flohsamenschalen dazu, die dann beim Kühlen noch etwas aufquellen können. Lege eine Kuchenform, z. B. eine Kastenform, mit Frischhaltefolie aus, fülle den Teig hinein, und drücke ihn fest. Du kannst auch mit Servierringen oder kleinen Kuchenförmchen arbeiten. Der Kuchen kann gleich verzehrt werden, aber noch besser schmeckt er, wenn du ihn für 5 – 6 Stunden zum Ruhen in den Kühlschrank stellst.

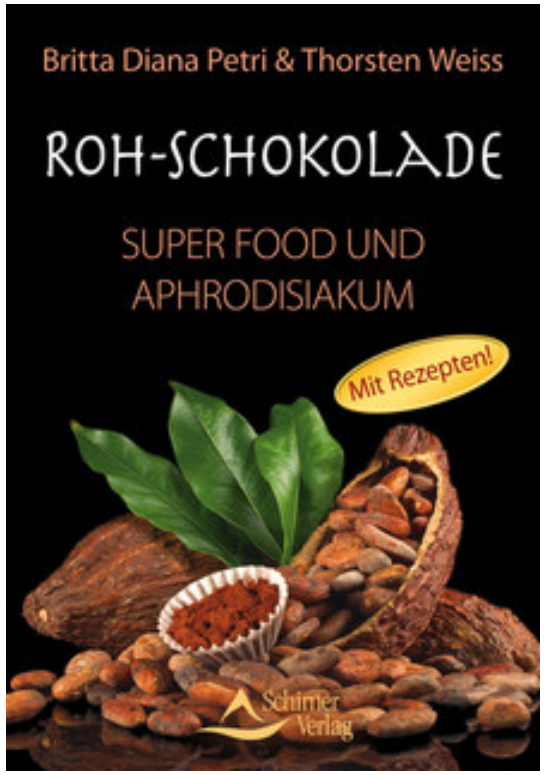
Schoko-Erdbeer-Shake

ZUTATEN

1 Banane | 1 Tasse Erdbeeren | 2 EL Mandelmus | 1 EL rohes Kakaopulver | 1 EL Dattelmus | 1 TL Carobpulver

ZUBEREITUNG

Verarbeite alle Zutaten im Mixer zu einem frischen, cremigen Shake.



Petri B. / Weiss T.

Roh-Schokolade

Super Food und Aphrodisiakum

96 Seiten, kart.
erschienen 2014

bestellen

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