

Kelly V. Brozyna

Paleo für Schokoladen-Fans

Leseprobe

[Paleo für Schokoladen-Fans](#)

von [Kelly V. Brozyna](#)

Herausgeber: books4success



<http://www.unimedica.de/b19674>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Paleo

FÜR
SCHOKOLADEN-FANS

80
GLUTENFREIE
süße
Verführungen

Rezepte und Fotos von
KELLY V. BROZYNA

Inhalt

VORWORT	5
DANKSAGUNGEN	7
EINLEITUNG	9
ERSTE SCHRITTE	
Zutaten	13
Techniken und Problemlösung	15
Ausstattung	17
Geschmackstest für gekaufte Schokolade ...	17
WISSENSCHAFT, GESCHICHTE UND ETHIK	
Kakao: Botanik in Kürze	21
Geschichte	23
Kakaoanbau	24
Schokoladen-Herstellung	26
Gesundheitlicher Nutzen	27
Mythen	29
Bio und fairer Handel	30
Zur weiteren Lektüre	30
REZEPTE	
Frühstück	32
Kuchen und Torten	56
Kekse und Kleingebäck	86
Puddings, Pies und Pasteten	114
Eis	140
Getränke	156
Kleine Köstlichkeiten	170
Leckere Hauptgerichte	202
INDEX	222

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
The Paleo Chocolate Lovers' Cookbook
ISBN 978-1-936608-12-6

Copyright der Originalausgabe 2013:
Copyright © 2013 by Kelly V. Brozyna. All rights reserved.

Alle Texte © Kelly V. Brozyna, mit Ausnahme von „Wissenschaft, Geschichte und Ethik“ von Andrew Brozyna.
Alle Fotos © Kelly V. Brozyna, mit Ausnahme von: iStockPhoto, S. 12 und 23; Shutterstock, S. 14, 214; The Library of Congress, Nachdrucknummer: LC-USZ62-98874, S. 17; Bibliothèque Nationale de France, S. 18 und Found Image Press, S. 20.
Umschlagdesign, Innengestaltung und Illustrationen von Andrew Brozyna.

Copyright der deutschen Ausgabe 2014:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Birgit Irgang
Covergestaltung: Johanna Wack
Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler
Lektorat: Hildegard Brendel
Druck: Stürtz GmbH, Würzburg

ISBN 978-3-86470-208-2

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.books4success.de
www.facebook.com/books4success

Vorwort

Ich bin ein großer Fan von Kelly. Ich liebe ihre Rezepte, insbesondere ihre Schokoladen-Kreationen, und bin deshalb begeistert, dass sie mit „Paleo für Schokoladen-Fans“ ihr viertes Buch innerhalb von vier Jahren geschrieben hat.

Ich habe einen ganzen Sommer mit Kellys letztem Buch, „Dairy-Free Ice Cream“, verbracht und bin der Ansicht, dass es das maßgebliche Werk über Eisherstellung nach den Paleo-Prinzipien ist. Kellys Eiscremes bestehen aus Kokosmilch, Hanfsamen und natürlichen Süßungsmitteln, auch wenn man das angesichts des Geschmacks kaum vermuten würde. Sie schmecken wirklich genau wie normales Eis.

Es wird sicher Menschen geben, die behaupten, dass Eis nichts mit der Steinzeit-Ernährung zu tun hat: So etwas haben die Höhlenmenschen nicht gegessen! Ja, das stimmt. Trotzdem esse ich Eiscreme und genieße Kellys tolle Versionen dieses beliebten Desserts – eine Leckerei, nach der wir uns an einem heißen Sommertag alle sehnen.

Ich bin also, wie gesagt, von Kellys Buch, „Dairy-Free Ice Cream“ begeistert; doch ihr neues Buch, „Paleo für Schokoladen-Fans“, liebe ich noch viel mehr.

Vermutlich wird es Ihnen schwer fallen, herauszufinden, welches der Rezepte in diesem sagenhaften Buch Ihr Favorit ist – ich finde sie einfach alle toll. So wird es Ihnen auch gehen, ob Sie nun „Schokotorte mit Keksboden“, „Mokka-Trüffel“, „Pfefferminz-Schoko-Brownies“ oder „Schoko-Salzkaramell im Schinkenmantel“ zubereiten.

Wir nehmen zu Hause sehr reine, naturbelassene und handfeste Nahrung zu uns. Doch wir genießen gelegentlich die Nascherei. Mein Ehemann und meine Kinder sind ganz begeistert, wenn Schokolade auf den Tisch kommt. Deshalb ist dieses Buch perfekt für uns geeignet. Meine Familie bekommt Frühstücksgerichte, Brote, Hauptgerichte (wie das „Würzige Schokoladen-Curry“) und Desserts, die einfach klasse schmecken, und ich weiß, dass ich ihnen Speisen auftische, die deutlich nährstoffreicher sind als die amerikanische Durchschnittskost.

Kelly, ich gratuliere dir zu einer herausragenden Rezeptsammlung! Deine Leser (mich eingeschlossen) sind wirklich Glückspilze. Ich bin von deinem neuen Buch begeistert.

Alles Gute! Ich freue mich auf weitere Kochbücher von dir!

Elana Amsterdam

elanaspantry.com

Autorin von *Moderne Paleo-Küche*

(erscheint im Frühjahr 2015 bei books4success)



Danksagungen

Ich möchte mich bei so vielen Menschen bedanken, die zu diesem Kochbuch beigetragen haben.

Mein Ehemann: Du bist mein bester Freund, mein talentierter Geschäftspartner und der liebevollste Vater. Ich kann einfach nicht genug von dir kriegen. Ganz herzlichen Dank für dieses fantastische Umschlagdesign, die Innengestaltung und all die Recherche und Schreibearbeit, die du erledigt hast. Ohne dich hätte ich das nicht geschafft. Ich liebe dich.

Die Mutter meines Mannes: Patti, ich kann dir gar nicht genug für all die tollen Requisiten danken, die du mir geschickt hast. Von Körben über Teller bis hin zu Silberbesteck und Tortenschaufeln – durch die Schätze, die du gefunden hast, ist das Buch so schön geworden.

Elana: Meine liebe Freundin und Kameradin beim Kauf von Requisiten, ich bin dir für deine Freundschaft so dankbar. Ich kann dir gar nicht genug danken.

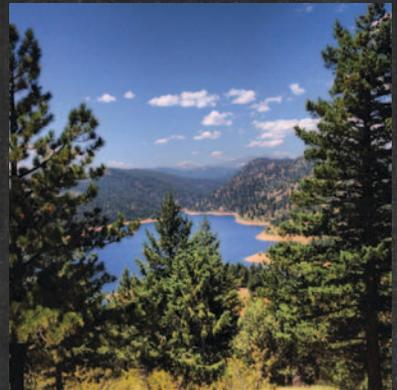
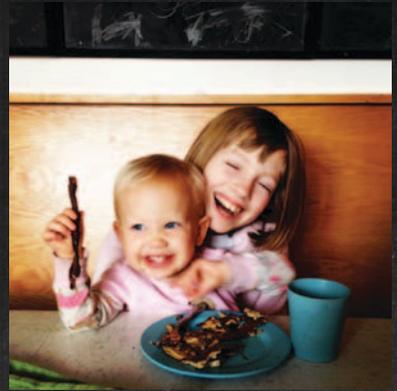
Meine Töchter: Ich danke euch, dass ihr für mich eine solche Quelle der Inspiration seid. Tagtäglich bewundere ich eure Persönlichkeiten.

Michele und Erich: Vielen Dank, dass ihr mit mir zusammen dieses Buch geschaffen habt. Ich danke euch für eure Unterstützung. Ich kann mir nicht vorstellen, mit jemand anderem zusammenzuarbeiten. Ihr seid toll!

Pinterest: (Ja, Pinterest.) Dir verdanke ich so viele beeindruckende Ideen für Rezepte und Fotos. Ich weiß gar nicht, wie ich dieses Buch ansonsten hätte vollenden sollen.

Der faire Handel und die von der „Rainforest Alliance“ zertifizierte Schokolade: Herzlichen Dank, dass Sie dafür sorgen, dass die Menschen ethisch einwandfreie und derart köstliche Schokolade essen können.

Dieses Buch ist meinen Lesern gewidmet. Ganz herzlichen Dank für all eure Liebe und Unterstützung.





Einleitung

Im Laufe der Jahre hat sich meine Familie immer stärker von der Paleo-Ernährung angezogen gefühlt, die auch Steinzeit-Diät genannt wird. Das Konzept, dieselben Lebensmittelsorten zu essen wie unsere Vorfahren, ist gut: Meine Familie und ich fühlen uns besser denn je, seit wir uns auf diese Weise ernähren.

Doch die Höhlenmenschen haben weder Kuchen noch Eis gegessen. In dieser Hinsicht halten wir uns also vielleicht nicht ganz an den Paleo-Gedanken – und das finde ich in Ordnung. Für mich geht es bei der Paleo-Ernährung nicht darum, mich extrem oder einer Mode entsprechend zu verhalten. Es geht darum, gesund zu sein und sich toll zu fühlen. Ich habe Zöliakie, und meine Tochter Ashley reagiert allergisch auf Gluten. Wenn sie Getreide isst, beeinträchtigt dies ihr Verhalten enorm. Unsere Ernährung von glutenfrei auf getreidefrei umzustellen, verbesserte unser Wohlbefinden von „ganz okay“ zu „fantastisch“. Und genau darum geht es.

Mit dieser Einleitung habe ich mich wirklich abgemüht. Dann riet mir ein kluger Freund, einfach meinem Herzen zu folgen. Doch mein Herz wird schwer, wenn unsere Ernährung und die Frage im Mittelpunkt stehen, warum wir uns für die Paleo-Diät entschieden haben; und ich weiß, dass es vielen meiner Leser genauso geht. Wir hatten schwerwiegende Gründe. Als Ashley ein Baby war, erlitt sie infolge von Impfungen einen Hirnschaden und entwickelte Autismus. Ich weiß, dass viele meiner Leser das gar nicht hören wollen. Die Sicherheit von Impfungen ist

ein umstrittenes Thema, und ich für meinen Teil kann es nicht ertragen, im Zentrum einer Kontroverse zu stehen – das bereitet mir große Bauchschmerzen. Doch die Wahrheit ist, dass Impfungen, wie alle Medikamente, ernste Nebenwirkungen haben.

Ich wünschte, ich könnte sagen, dass Ashleys Hirnschaden die Folge eines anderen, üblichen Medikaments war. Es wäre so viel einfacher für mich, wenn der Grund eine medikamentöse Behandlung gewesen wäre, von der die Menschen wissen, dass sie gefährliche Nebenwirkungen haben kann. Dann wäre niemand wütend auf mich, würde mich infrage stellen oder mit mir streiten. Ich kann jedoch sagen, dass Ashley es dank ihrer Paleo-Ernährung und biomedizinischer Behandlungen unglaublich weit gebracht hat. Anfangs sagten ihre Ärzte und Therapeuten, dass sie niemals würde sprechen können, niemals laufen und möglicherweise niemals selbst essen lernen würde. Ich bin so dankbar, dass sie all das kann. Sie wird wahrscheinlich nicht in der Lage sein, alleine zu leben, doch es gibt niemand anderen (mit Ausnahme meines Mannes), mit dem ich den Rest meines Lebens lieber verbrächte.

Ich habe das Buch „Paleo für Schokoladen-Fans“ geschrieben, damit wir weiterhin unsere Lieblingschokoladen-Leckereien genießen können – allerdings ohne die Zutaten, die uns nicht bekommen.

In diesem Kochbuch finden Sie weder Getreide, noch Hülsenfrüchte oder Milchprodukte. Stattdessen enthält es nährstoffreiche Rezepte, die reich an

Eiweiß und gesunden Fetten sind. Das heißt jedoch nicht, dass Sie diese Köstlichkeiten jeden Tag essen sollten! Die Intention dieses Buches ist: Wenn wir uns selbst belohnen, müssen wir nicht gegen unsere Paleo-Ernährung verstoßen.

Dadurch, dass ich Stevia verwende – eine Pflanze, die auf dem glykämischen Index den Wert 0 hat –, brauche ich im Vergleich zum Zuckergehalt konventioneller Rezepte insgesamt sehr wenig Honig oder Kokoszucker. Kokosöl, Kokosmilch, gemahlene Nüsse und Samen sind eiweißreich und enthalten viele gesunde Fette. Wenn Sie diese Naschereien essen, fühlen Sie sich besser als nach einem Dessert mit vielen Kohlenhydraten.

Bei der Paleo-Ernährung ist es wichtig, Fleisch nicht aus Massentierhaltung zu kaufen; und auch die Schokolade sollte fair gehandelt oder von der „Rainforest Alliance“ zertifiziert sein, damit man sicher sein kann, dass die Menschen, die an ihrer Produktion beteiligt sind, ethisch vertretbar behandelt werden, und Kinderarbeit ausgeschlossen ist. Wo Ihre Schokolade herkommt, ist genauso wichtig wie die Herkunft von Fleisch, Obst und Gemüse. Auf Seite 21 ff. finden Sie hierzu weitere Informationen.

Für meine Fotos in „Paleo für Schokoladen-Fans“ habe ich eine eingeschränkte Farbpalette verwendet: Schattierungen von Schwarz und Weiß, Braun und Türkis. Meine Familie und Freunde halfen mir, indem sie mir Geschirr und Silberbesteck liehen, das hübsch altertümlich aussieht. Stoffe und Tische in meiner Farbpalette bereiteten mir das größte Vergnügen. Und die Speisen sind an sich schon ausgesprochen hübsch anzusehen.

Für jene von uns, die an Zöliakie, Autismus oder anderen Autoimmunstörungen leiden, ist ein Schummeln bei unserer Ernährung keine Option. Doch selbst wenn ich gelegentlich schummeln könnte, würde ich es nicht tun. Ich würde mich eher an meine gesunde Ernährungsweise halten, wenn mir eine Schokoladen-Leckerei zur Verfügung steht. Und keiner meiner Gäste, die sich auf die herkömmliche Art und Weise ernähren, hat sich jemals von meinen Paleo-Schokoladen-Rezepten nicht begeistert gezeigt.

Viel Vergnügen beim Paleo-Schokoladen-Genuss!

♥, Kelly

Kakao- **BOHNEN**



A.



B.



F.



C.



D.



E.





Erste Schritte

Wenn der Paleo-Lebensstil für Sie neu ist, kennen Sie möglicherweise nicht alle Zutaten, die in diesem Buch verwendet werden. Nachfolgend finden Sie deshalb eine Beschreibung der einzelnen Zutaten und Hinweise, wo Sie diese kaufen können.

Zutaten

A. Vollfette Kokosmilch. Sie wird aus dem gepressten Fruchtfleisch der Kokosnuss und Wasser hergestellt und enthält relativ viel Fett (siehe die Beschreibung zum Kokosöl weiter unten für weitere Informationen dazu) sowie Eiweiß und Eisen. Ich verwende Kokosmilch von „Natural Value“ (Dosen) und hundertprozentige Kokosnusscreme von „Aroy-D“ (Tetra-Pak), da diese beiden Marken ohne Guarkernmehl und Bisphenol A auskommen. Sie sind in Reformhäusern und Asia-Läden erhältlich.

B. Kokosnusscreme. Ich verwende Kokosmilch von „Natural Value“ (Dosen) und hundertprozentige Kokosnusscreme von „Aroy-D“ (Tetra-Pak). Eine Anleitung, wie Sie Kokoschlagsahne selbst herstellen können, finden Sie auf Seite 116.

C. Mit ungefähr 7 Gramm pro Esslöffel enthält Kokosöl mehr Laurinsäure als jeder andere Bestandteil der Kokosnuss. Dieses mittelkettige, gesättigte Fett sollte nicht mit anderen gesättigten Fetten verwechselt werden, die ungesund sind. Die mittelkettigen Fettsäuren des Kokosöls sind leicht verdaulich und werden eher in Energie umgewandelt als in Form von Fett im Körper eingelagert. Kokosöl kurbelt den Stoffwechsel an und schützt zugleich vor

Bakterien und Viren. Ich bevorzuge die Marke Tropical Traditions.

D. Kokosmehl. Es enthält ungefähr 20 Prozent Eiweiß und 50 Prozent Ballaststoffe (mehr als jede andere Mehlsorte) sowie 5 Prozent Eisen. Es kommt Ihnen teuer vor? Keine Sorge: Eine kleine Menge reicht relativ lang, und für die meisten meiner Rezepte wird lediglich eine halbe Tasse gebraucht. Ich verwende Kokosmehl der Marke Tropical Traditions.

E. Kokosfett/Kokoscreme-Konzentrat. Dieses Fett beziehungsweise dieses Creme-Konzentrat wird aus dem frischen oder getrockneten Fruchtfleisch der Kokosnuss hergestellt und besteht größtenteils aus Fett, enthält aber auch Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Man bekommt es roh aus frischer Kokosnuss oder nicht-roh aus getrockneter Kokosnuss produziert. Kokosfett können Sie auch selbst herstellen. Meine Freundin Lexie (LexiesKitchen.com) bietet auf ihrer Internetseite eine tolle Anleitung dafür. Ich kaufe die Marke Artisana (Kokosfett) oder Tropical Traditions (Kokoscreme auch „Creamed Coconut“ genannt).

F. Ungesüßte Kokosraspeln. Ich verwende die Marke Tropical Traditions.



M.

A.

B.

L.

C.

K.

J.

E.

D.

I.

G.

F.

H.

A. Roher Honig. Ich nehme Mudhava. Eine weitere gute Marke ist Clark's.

B. Nuss-/Samenbutter. Ich verwende Bio-Sonnenblumenkern-Butter von SunButter, rohes Mandelmus (auch Mandelbutter genannt), Macadamiamus mit Cashewnüssen und Cashewnussmus von Artisana. Sie können alle diese Produkte in einer Küchenmaschine mit einem scharfen Messer auch selbst herstellen. Dann sollten Sie nichts anderes außer den Nüssen beziehungsweise Samen verwenden. Einfach mahlen, von den Seiten abschaben und noch einmal mahlen, bis Sie Butter erhalten. Das dauert ungefähr 20 Minuten. Nuss- und Samenbutter sollten Sie immer im Kühlschrank aufbewahren, da sie sonst ranzig wird.

C. Weiche Medjool-Datteln. Ich kaufe sie in Reformhäusern oder bei iHerb.com.

D. Pfeilwurzelmehl. Ich kaufe es in Reformhäusern oder bei iHerb.com.

E. Goldener Leinsamen. Ich kaufe ihn in Reformhäusern oder bei iHerb.com.

F. Chia-Samen. In der Regel nehme ich weiße Chia-Samen, die ich in Reformhäusern oder bei iHerb.com kaufe. Chia-Samen können in einer Kaffeemühle oder einem kleinen Mixer gemahlen werden.

G. Gemahlene Nüsse. Ich verwende gemahlene Mandeln der Hersteller Bob's Red Mill und Honeyville. Walnüsse, Haselnüsse und Macadamia-Nüsse mahle ich selbst in meiner Küchenmaschine.

H. Weiche Vanilleschoten. Ich kaufe Bio-Vanilleschoten der Marke Starwest Botanicals bei Amazon.com. Nachdem Sie das Mark herausgeschabt haben, können Sie die Schalen in einem luftdicht abgeschlossenen Behälter aufbewahren und zur Aromatisierung von heißer Schokolade verwenden.

I. Bio-Kakaopulver aus fairem Handel. Rohes Kakaopulver wird hergestellt, ohne die Kakaobohnen vorher zu rösten. Ich kaufe Kakaopulver bei iHerb.com.

J. Kokoszucker. Dieses Süßungsmittel wird aus dem Saft der Blütenstände der Kokospalme hergestellt. Wenn die reifen Blütenstände angeschnitten werden, läuft der Saft zwanzig Jahre lang, sodass er äußerst nachhaltig ist. Der Zucker wird gewonnen, indem der Saft kurz gekocht wird, bis die Flüssigkeit verdunstet ist und sich Kristalle bilden. Kokoszucker hat einen niedrigen glykämischen Wert und ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen – im Gegensatz zu raffiniertem Zucker, der keine Nährstoffe mehr enthält. Ich kaufe Kokoszucker in Reformhäusern oder bei iHerb.com

K. Flüssige Vanille-Stevia. Stevia ist eine Pflanze, die Sie selbst ziehen können, um ihre Blätter zu essen! Sie bringt es im glykämischen Index auf den Wert Null und hat eine sehr konzentrierte Süße. Es gibt keinen vergleichbaren Ersatz. Ich bevorzuge die Marken NuNaturals und NOW Foods, die ich in Reformhäusern oder bei iHerb.com kaufe.

L. Schokolade. Wie Sie selbst dunkle und weiße Schokolade herstellen können, erfahren Sie auf den Seiten 172 und 174. Informationen zu gekaufter Schokolade erhalten Sie auf Seite 17.

M. Rohe Bio-Kakaobutter. Ich kaufe die Marke Tisano bei Amazon.com.

Techniken und Problemlösung

BACKOFENTEMPERATUR

Wenn Ihre Backwaren verbrannt oder nur halb gebacken aus dem Ofen kommen, gibt es dafür zwei mögliche Erklärungen: Ihr Backofen belügt Sie. (Das klingt seltsam, kann aber wirklich sein.) Zum einen: Wenn der Ofen piept, um Ihnen mitzuteilen, dass er die gewünschte Temperatur erreicht hat, ist dies meistens nicht der Fall; sie kann trotz des Piepens bis zu 10 °C niedriger sein. Selbst wenn Ihr Backofen 30 Minuten oder mehr vorheizt, kann er eine ganz andere als die

Diese Eiscreme schmeckt einfach himmlisch. Niemand kann glauben, dass sie milchfrei und selbst gemacht ist.

SALZKARAMELL-EIS MIT Schokostückchen

370 ml vollfette
Kokosmilch aus der Dose

1/2 Tasse (ungefähr 8)
weiche, entsteinte
Medjool-Datteln

1 1/4 Tassen ungesüßte
Hanfmilch

1 EL Vanille-Extrakt

60 g Bitterschokolade,
zerkleinert,
oder 45 g Kakaonibs

1/2 Rezept Salzkaramell
(Seite 178), ungefähr
auf Zimmertemperatur

(Hinweis: Bereiten Sie
die ganze im Rezept
angegebene Menge zu, doch
verwenden Sie lediglich
die Hälfte für dieses Eis.)

- 1) Eine rechteckige Glasform mit Deckel (Fassungsvermögen: 6 Tassen) ins Gefrierfach stellen. Auf diese Weise gefriert die Eiscreme schneller, wenn sie in die gekühlte Form gefüllt wird.
- 2) In einem Mixer Kokosmilch und Datteln pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
- 3) Hanfmilch und Vanille-Extrakt hinzufügen und noch einmal pürieren.
- 4) Die Mischung ungefähr 1 Stunde gefrieren oder in den Kühlschrank stellen, bis sie ganz kalt ist.
- 5) Die Mischung in die Eismaschine füllen und nach den Anweisungen des Herstellers verarbeiten.
- 6) Wenn die Mischung die Konsistenz von Softeis erreicht, die zerkleinerte Schokolade hinzufügen.
- 7) Den Salzkaramell bereithalten (ungefähr auf Zimmertemperatur).
- 8) Die Hälfte der Eiscreme in die gekühlte Form füllen und den Karamell über das Eis gießen. Den Rest des Eises darüberlöffeln und die Form wieder ins Gefrierfach stellen.
- 9) Wenn das Eis ganz fest geworden ist, bei Zimmertemperatur ungefähr 15 Minuten antauen lassen, bis es die gewünschte Konsistenz hat.

Ergibt 6 Portionen.



Meine Tester fühlen sich durch dieses Rezept an die Schokoladen-Milchmixgetränke erinnert, die sie früher im Fast-Food-Restaurant bestellt haben.

DEKADENTER Schoko-Chia-SHAKE

1 Tasse vollfette
Kokosmilch aus der Dose

6 Eiswürfel

2 EL Chia-Samen
(In einer Kaffeemühle
mahlen, falls kein Mixer
von Blendtec oder
Vitamix vorhanden ist.
Andernfalls wird
das Mixgetränk eher
klumpig als dickflüssig
und cremig.)

1 EL rohes Kakaopulver

1 EL Honig

10 Tropfen flüssige
Vanille-Stevia (oder
mehr nach Geschmack)

- 1) In einem Mixer Kokosmilch, Eiswürfel, Chia-Samen, rohes Kakaopulver, Honig und flüssige Vanille-Stevia pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
- 2) In 1 oder 2 Gläser gießen und servieren.

Ergibt 1 große oder 2 kleine Portionen.



Den Kindern macht es viel Spaß, diese Trüffel in geschmolzene Schokolade zu tauchen. Es fällt allerdings gar nicht so leicht zu warten, bis sie abgekühlt sind.

Erdbeer-TRÜFFEL

1/2 Tasse (85 g) Kakaobutter

1/3 Tasse (85 g) geschmolzenes Kokosfett oder Kokoscreme-Konzentrat

1 EL Honig

1 Vanilleschote, der Länge nach aufgeschnitten und das Mark herausgekratzt

20 Tropfen flüssige Vanille-Stevia

4 TL alkoholfreier Erdbeer-Extrakt (Frontier)

1-2 TL rote natürliche Lebensmittelfarbe von India Tree, je nach gewünschter Farbtintensität

85 g Bitterschokolade

- 1) Eine Rührschüssel auf einen Topf mit leicht köchelndem Wasser stellen. Der Boden der Schüssel sollte einige Zentimeter über der Wasseroberfläche sein.
- 2) Die Kakaobutter in die Schüssel füllen. Sobald die Kakaobutter geschmolzen ist, vom Herd nehmen.
- 3) In einem kleinen Mixer Kakaobutter, Kokosfett oder Kokoscreme-Konzentrat, Honig, Vanille, flüssige Vanille-Stevia, Erdbeer-Extrakt und Lebensmittelfarbe pürieren.
- 4) Die Mischung in eine Pralinenform füllen und mehrere Stunden ins Gefrierfach stellen, bis die Masse kalt ist.
- 5) Die Bitterschokolade in eine Schüssel geben und diese für 1 bis 2 Minuten auf einen Topf mit leicht köchelndem Wasser stellen, bis die Schokolade gerade geschmolzen ist.
- 6) Die Schüssel vom Herd nehmen und die geschmolzene Schokolade in eine kleine Schale füllen, sodass die Pralinen hineingetaucht werden können.
- 7) Ein Stück ungebleichtes Backpapier auf ein Backblech legen. (Darauf werden die Pralinen trocknen, nachdem sie mit Schokolade überzogen sind.)
- 8) Die Pralinen aus der Form holen. In die Unterseite jeder Praline schräg einen Zahnstocher stecken, um die Pralinen mit dessen Hilfe in die Schokolade zu tunken.
- 9) Die überschüssige Schokolade zurück in die Schale tropfen lassen. Die Praline vom Zahnstocher ziehen; dabei die Praline leicht gegen das Backpapier drücken und gleichzeitig mit dem Zeigefinger vom Zahnstocher schieben (siehe Abbildung auf Seite 152).
- 10) Vor dem Servieren die Pralinen trocknen und Zimmertemperatur annehmen lassen. An einem dunklen Ort bei maximal 21 °C aufbewahren.

Ergibt 15 oder mehr Trüffel, je nach Größe der Form.

Matcha ist zu feinem Pulver gemahlener Grüntee und eignet sich zur Herstellung ganz besonders hübscher Trüffel. Ich habe diese Geschmacksrichtung für meinen Mann entwickelt, der ein leidenschaftlicher Teetrinker ist.

Matcha-TRÜFFEL

- 1) Zubereitung wie oben beschrieben, doch bei Schritt 3 wird der Erdbeer-Extrakt weggelassen und durch 1 bis 2 Teelöffel Matcha ersetzt – je nach Geschmack. (Zunächst wird die Farbe dunkel sein, doch wenn die Mischung fest wird, hellt sie sich auf.)



Mein „Würziges Schokoladen-Curry“ ist eine schnellere, einfachere Variante des „Kaeng Masaman“ aus der südlichen Thai-Küche. Wenn Sie das Gericht weniger scharf mögen, halbieren Sie die Menge an Chili, Knoblauch und Ingwer. Wir essen dieses Curry gern mit getreidefreien Fettuccine oder Süßkartoffel-Nudeln (siehe unten).

WÜRZIGES Schokoladen-CURRY

ZUTATEN FÜR DIE SOSSE

Kokosöl zum Braten
1 Tasse fein gewürfelte Zwiebeln
1 EL fein gehackter Knoblauch
1 EL fein gehackter frischer Ingwer
1 EL Chilipulver
370 ml vollfette Kokosmilch aus der Dose
2 EL Kokoszucker
2 EL Kakaopulver
1 EL Tamarindenpaste (ich verwende Aunt Patty's Organic)
1 EL Sonnenblumenkern-Butter ohne Zuckerzusatz
1 TL abgeriebene Zitronenschale (von ungefähr einer halben Zitrone)
1/2 TL Meersalz
1/2 TL Zimt
1/2 TL gemahlener Kardamom
1/8 TL gemahlene Nelken
Ungefähr 900 g Hähnchenbrust (4 Hähnchenbrusthälften) oder Rinderschmorfleisch
Gut 1/4 Tasse frisches Basilikum

ZUTATEN FÜR DIE SÜSSKARTOFFEL-NUDELN

2 geschälte Süßkartoffeln
Schmalz oder Kokosöl zum Braten
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG DER SOSSE

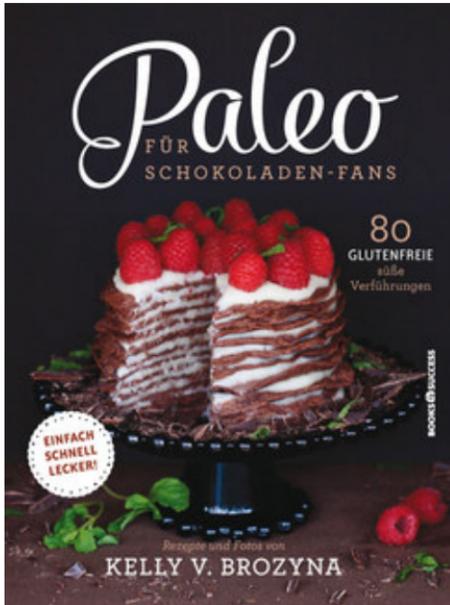
- 1) In einer Pfanne mit 30 cm Durchmesser einige Esslöffel Kokosöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer im Öl ungefähr 3 Minuten anbraten.
- 2) Chilipulver, Kokosmilch, Kokoszucker, Kakaopulver, Tamarindenpaste, Sonnenblumenkern-Butter, Zitronenschale, Salz, Zimt, Kardamom und Nelken hinzufügen. Die Mischung zum Köcheln bringen, dann auf kleinere Stufe zurückschalten.
- 3) Dieses Curry-Gericht wird oft mit Rinderschmorfleisch gegessen, doch wir verwenden in der Regel Hähnchenbrust ohne Knochen und Haut. Das Fleisch in Würfel oder Streifen schneiden. In die Soße rühren, nicht abdecken und köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.
- 4) Jede Portion mit frischem Basilikum bestreuen (wenn gewünscht, vorher hacken).

ZUBEREITUNG DER SÜSSKARTOFFEL-NUDELN

- 1) Mit einem Spiralschneider (ich liebe meinen Benriner Turning Slicer) oder einer Küchenmaschine mit Julienne-Aufsatz die Süßkartoffel-Nudeln herstellen.
- 2) Die Nudeln in 1 bis 2 Esslöffel des Schmalzes oder Kokosöls auf mittlerer Stufe 5 bis 10 Minuten braten, dabei häufig umrühren.
- 3) Mit Salz und Pfeffer würzen.

Ergibt 4 Portionen.





Kelly V. Brozyna

[Paleo für Schokoladen-Fans](#)

80 glutenfreie süße Versuchungen

224 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de