

Knufmann K. / Brinkop M. RAW!

Leseprobe

[RAW!](#)

von [Knufmann K. / Brinkop M.](#)

Herausgeber: Christian Verlag



<http://www.unimedica.de/b16779>

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>



COUNTRYSTYLE CRUNCH

Apfel-Birnen-Crunch mit Karamellsauce

4 PORTIONEN

**FÜR DIE FRUCHT-
MISCHUNG**
3 Äpfel, fein gewürfelt
2 Birnen, fein gewürfelt
110 g Rosinen
40 g weiße Maulbeeren

FÜR DIE MARINADE
2 Äpfel, grob gewürfelt
Saft von ½ Zitrone
100 ml Birnensaft,
frisch gepresst
4 Datteln, entsteint und
eingeweicht
1½ TL Macapulver
1 TL Vanillepulver
1 Prise Salz

FÜR DEN CRUNCH
je 100 g Pekannüsse
und Haselnüsse, einge-
weicht
80 ml Agavensirup
½ TL Ceylonzimt
1 Prise Salz
200 g Rosinen
80 g weiße Maulbeeren

**FÜR DIE KARAMELL-
SAUCE**
200 g Dattelpaste
(S. 174)
2 EL Mesquitepulver
1 EL Lucumapulver
½ TL Vanillepulver
1 Prise Kristallsalz
¼ TL Ceylonzimt (nach
Belieben)

Zubereitung: 15 Minuten • **Marinieren:** 30 Minuten

Für die Fruchtmischung alle Zutaten in eine große Schüssel geben und vermengen. Für die Marinade alle Zutaten im Mixer zu einer Creme verarbeiten und über die Früchte geben. Per Hand gut vermengen und mindestens 30 Minuten marinieren.

Für den Crunch alle Zutaten mit Ausnahme von Rosinen und Maulbeeren in eine Küchenmaschine geben und in Intervallen hacken, bis eine grob gehackte Masse entsteht. Anschließend die Rosinen und Maulbeeren hinzufügen und per Hand unterheben.

Von der Fruchtmischung ein Drittel abnehmen und auf vier Gläser verteilen, darauf dann ein Drittel des Crunch geben. Den Vorgang noch zweimal wiederholen und mit einer Crunch-Schicht abschließen.

Für die Karamellsauce alle Zutaten zusammen mit etwa 200 ml Wasser in die Küchenmaschine geben und zu einer Sauce verarbeiten. Diese über den Crunch gießen.

NUTLOVER

Nussiges Müsli

3 PORTIONEN

FÜR DAS MÜSLI
250 g Buchweizen,
gekeimt
50 g Quinoa, gekeimt
100 g Rosinen
50 g geschälte Hanf-
samen
40 g Kakao-Nibs
je 30 g Paranüsse,
Pekannüsse, Cashew-
kerne, Haselnüsse und
Mandeln, eingeweicht
und grob gehackt

FÜR DIE FRUCHTCREME
100 g Dattelpaste
(S. 174)
1 EL Carobpulver
1 TL Mesquitepulver
½ TL Vanillepulver

AUSSERDEM
600 ml Nussmilch nach
Geschmack (S. 166)
Süße nach Geschmack

Zubereitung: 15 Minuten • **Trocknen:** 8–12 Stunden

Für das Müsli alle Zutaten in eine große Schüssel füllen und vermengen.

Für die Fruchtcreme alle Zutaten im Mixer cremig mixen. Anschließend die Fruchtcreme in die Schüssel über das Müsli geben und per Hand unterheben.

Die Müslimasse ungleichmäßig auf einer Dörrfolie verteilen und im Dörrautomaten bei 42 °C in 8–12 Stunden trocknen. Nach etwa 4 Stunden das Müsli wenden und die Dörrfolie entfernen.

Die Nussmilch in drei Schüsseln füllen und das Müsli darüber verteilen. Nach Geschmack süßen.



SUNNY SIDE UP

Sommerfrucht-Smoothie

Den Sommer genießen, Vitamine und gute Laune tanken mit einem Hauch Karibik. Was gibt es Schöneres?

3 PORTIONEN

½ Ananas
2 Orangen
1 Banane

4 Aprikosen
250 ml Kokoswasser

Zubereitung: 5 Minuten

Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einem cremigen Smoothie mixen. So viel Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

GET THE VIBE

Grüner Vitamincocktail

2 PORTIONEN

½ Gurke
2 Pak-Choi
200 g Brokkoli
3 Birnen

2 Handvoll Salbei
1 Handvoll Basilikum
1 Bund Koriander

Zubereitung: 10 Minuten

Alle Zutaten im Entsafter entsaften und den Saft gut verrühren. Auf zwei Gläser verteilen.

DELICIOUS CLENSE

Gurken-Grünkohl-Mix

Detox und Vitaminpower pur: Lässt den Körper aufatmen.

2-3 PORTIONEN

1 Gurke
1 Handvoll Grünkohl
(oder Rotkohl, Gerstengras, Weizengras)
1 Handvoll Petersilie

2 Äpfel (oder ¼ Ananas)
2 Stangen Sellerie
1 unbehandelte Zitrone
1 Stück Ingwer (etwa 2 cm)

Zubereitung: 10 Minuten

Alle Zutaten etwas zerkleinern und entsaften. Den Saft gut mischen und auf zwei oder drei Gläser verteilen.





Knufmann K. / Brinkop M.

[RAW!](#)

Meine raffinierte Rohkost-Küche. 100 %
Pflanze, 200 % happy

192 Seiten, kart.
erschienen 2014



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