

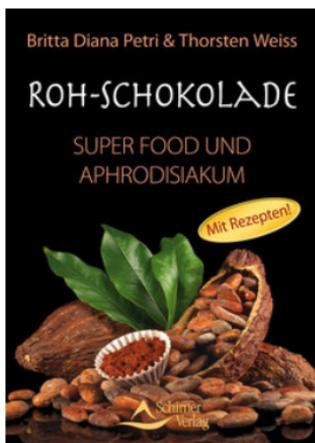
Petri B. / Weiss T. Roh-Schokolade

Leseprobe

[Roh-Schokolade](#)

von [Petri B. / Weiss T.](#)

Herausgeber: Schirner Verlag



<http://www.unimedica.de/b17829>

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>



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 *Schokolierete 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 Kommunika-
tionsmittel, 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. Milkschokolade 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.

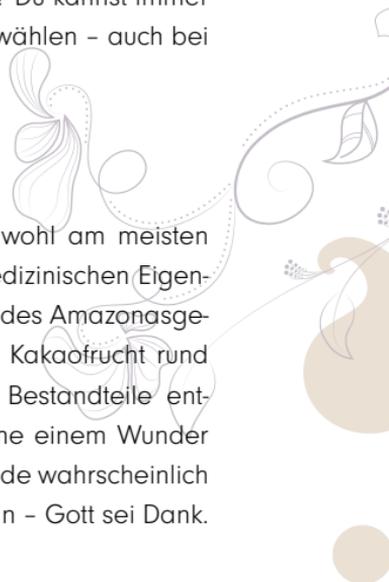
Kakao – ein Schatz der Mayas

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 30cm 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.

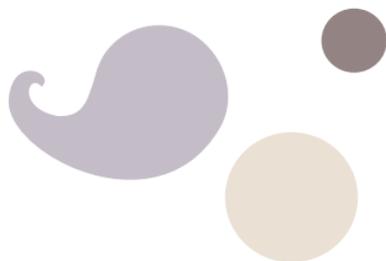
Je größer und schwerer Kakaobohnen sind, desto besser sind sie. Sie haben eine papierähnliche Haut, die leicht abzulösen ist, und schimmern in den unterschiedlichsten Farben von Vi-

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 Gefrierfach stellen).

Weißer Schokolade mit Datteln und Sauerkirschen



ZUTATEN

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



ZUBEREITUNG

Schmelz 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

100g rohe Kakaobutter | 50g Kokos-
mus | 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

300g Mandeln, Paranüsse und Cashew-
nüsse | 100g Rosinen | 100g getrocknete
Datteln | 1 TL AFA-Algenpulver | 3 EL ro-
hes 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 gemahlene Kokosraspel.

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 gemahlene Hanfsamen im Mixer zu einem feinen Teig, und forme daraus ca. 10g schwere Kugeln. Wälze diese im Carobpulver und den gemahlene 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 Dat-
teln | 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 | 50g flüssiger Kakaoliquor, alternativ 50g 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

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

Tip:

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

150g gemahlene Mandeln | 150g gemahlene Paranüsse | 100g 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 Sternanisamen | 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 Liqueur 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

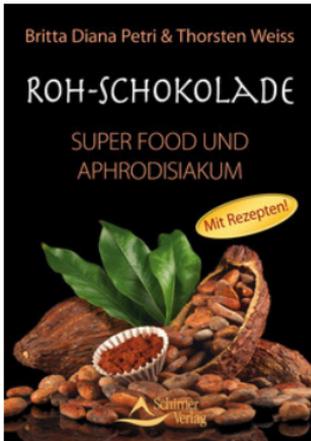
ZUTATEN

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



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