

Rohköstliche Schokoladenrezepte

Kakaobohnen aus natürlichem Permakultur-Anbau sind die Grundlage dieser wunderbaren Schokoladenrezepte. Ob Sie sich für Kakaobohnen mit oder ohne Fruchtfleisch entscheiden, Sie können sichergehen, ein ganz besonderes Produkt zu verwenden. Unsere Kakaobohnen sind 100 % natürlich, reich an Magnesium, dem Mineral für ein gesundes Herz, Chrom, Antioxidantien sowie Phenylethylamid und Anadamid, den Glücksbotenstoffen. Kakaobohnen senken den Appetit, steigern Energie und Wohlbefinden und helfen Ihnen dabei, sich jung zu fühlen.

In Anlehnung an das Buch von David Wolfe „Naked Chocolate“, das Sie übrigens auch bei Keimling Naturkost bestellen können, möchten wir Ihnen einen kleinen Vorgeschmack auf die Vielfalt der Kakaobohne geben.

Probieren Sie unsere Rezepte aus und genießen Sie das köstliche Ergebnis.

Schokoladen Bananen Brot / „Schwarzbrot“ für Rohköstler

- § 4 sehr reife Bananen
- § ¼ Tasse helle Leinsamen
- § ½ Tasse Kakaopulver (aus im Mixer, z.B. Personal Blender™ , gemahlene Kakaobohnen)
- § 2 Tassen Sonnenblumenkerne
- § 1 Tasse Sesamsaat
- § ½ Tasse Hafergrütze
- § 4 Datteln, eingeweicht und entsteint
- § 1 EL roher Agaven-Nektar

Mahlen Sie den Sesam, die Hafergrütze und die Leinsamen z.B. im Personal Blender™ oder im Vita-Mix bis ein feines Mehl entsteht. Geben Sie 3 Bananen mit den Sonnenblumenkernen und dem Agaven-Nektar in eine Küchenmaschine und vermischen alles. Schneiden Sie die Datteln in kleine Stücke und vermengen Sie diese mit der übriggebliebenen Banane und anschließend mit der Bananenmischung. Fügen Sie dann das Mehl hinzu.

Teilen Sie den Teig in zwei Portionen und geben Sie jede in eine Form oder auf ein Backblech. Der Teig sollte nicht höher als 3 cm sein. Trocknen Sie das Schokoladen Bananen Brot etwa 8 Stunden z.B. im Stöckli Dörrgerät. Nach der Hälfte der Zeit sollte das Brot einmal gewendet werden. In Scheiben geschnitten ist das Brot ein Genuss!

Schokoladenpudding

- § ½ Tasse Kakaopulver (aus im Mixer gemahlene Kakaobohnen)
- § 1 sehr reife Avocado
- § ½ Tasse Carob Pulver
- § 10 Datteln, gut eingeweicht und entsteint
- § 2 EL roher Agaven-Nektar

Mischen Sie alles miteinander bis eine Creme entsteht. Sollten Sie den Pudding süßer mögen, geben Sie einfach noch etwas Agaven-Nektar hinzu.

Schokopralinen mit Cashewnüssen

- § 1 Tasse Kakaobohnen (im Mixer zerkleinert, ersatzweise ½ Tasse Kakaopulver)
- § 1 Tasse roher Agaven-Nektar
- § 1 Tasse Carob Pulver
- § ½ Tasse rohes Kokosöl
- § 1 Tasse Cashew-Nüsse (gehackt)

Vermischen Sie alles bis eine cremige Masse entsteht und geben Sie diese in kleine Förmchen Ihrer Wahl. Stellen Sie die Schokoladenpralinen für mindestens 1 Stunde kühl. Die Pralinen sollten im Kühlschrank gelagert werden.

Trinkschokolade scharf

- § 450 ml Mandelmilch (mit lauwarmen Wasser zubereitet)
- § 4 EL Kakaopulver (aus im Mixer gemahlene Kakaobohnen)
- § ¼ TL Cayenne Pfeffer
- § je 1 Prise Muskatblüte, Muskatnuss, Zimt

Vermischen Sie alles und genießen Sie!

Tipp: Um eine heißere Schokolade zu bekommen, nehmen Sie nur die Hälfte Wasser für die Mandelmilch und fügen zum Schluss frisches heißes Wasser hinzu. Die beigefügten Gewürze können Sie nach Geschmack reduzieren oder ganz weglassen.

Keimling Naturkost Spezialversand

Bahnhofstraße 51 • 21614 Buxtehude (Deutschland) • Tel. 04161/51 16 0

Fax 04161/51 16 16 • naturkost@keimling.de • www.keimling.de

Österreich: Deggendorfstraße 5 • 4030 Linz (Österreich) • Tel. 01/31 91 262

Fax 01/31 91 263 • naturkost@keimling.at • www.keimling.at

Schweiz: Fürstenlandstrasse 96 • 9014 St. Gallen (Schweiz) •

Tel. 0800 534 654 (Schweizer Gratisnummer) • Fax 0800 534 655

naturkost@keimling.ch • www.keimling.ch