

**Ute Ludwig
Achim Sauerberg**

Was dein Herz begehrt

Rohkost-Rezepte, die glücklich machen

Das Rezeptbuch zum Erfolgsblog www.nordischroh.com

INHALT

Vorwort	8	WRAPS	30
Wissenswertes	9	ANTIPASTI	31
Küchenhelfer	10	AVOCADO-„EIER“-SALAT	32
Hinweise zu den Zutaten	11	SAUERKRAUT SELBST FERMENTIEREN	33
Tipps für die Zubereitung	15	DEFTIGES LAUCH-RAHM-GEMÜSE	34
Fette und Öl	16	GROSSMUTTERS RAHM-SAUERKRAUT	34
Binde- und Verdickungsmittel	17	BROKKOLI MC NUGGETS	35
Hinweise zu den Rezepten	18	PFANNENGEMÜSE MIT COUSCOUS	36
		VEGGIE HACK	36
Frühstück		ROHKOST REIS	37
UNSER TÄGLICH PORRIDGE	20	ZUCCOTI-PARK-BURGER	39
CHIA-HAFER-PORRIDGE	20	GEKEIMTE LINSEN -BURGER	40
SCHOKO-HANF-PORRIDGE	21	LASAGNE	41
PUMPKIN PORRIDGE	21	SUPERFOOD PIZZA	42
KOKOS-BEEREN-MÜSLI MIT BUCHWEIZEN	22		
KNUSPERMÜSLI	22	Salate	
FRÜHSTÜCKSBREI AUF VORRAT	23	IRISH COLESLAW	44
PFANNKUCHEN	23	EXOTISCHER MANGO-SALAT	44
SPANISCHE FRÜHSTÜCKSKEKSE	24	KÜRBIS-APFEL-SALAT	45
		ROTE BETE SALAT	45
Hauptspeisen		BUNTER BROKKOLI SALAT	46
BLUMENKOHL CURRY	26	ROSENKOHL-SALAT	46
WALNUSSE-HANFSAMEN-BÄLLCHEN	26	GEKEIMTER LINSENSALAT	47
HUMUS-BÄLLCHEN AUF TABOULEH	27	ASIATISCHER KELPNUDEL SALAT	47
ROTE BETE GAZPACHO	28	ALGEN-SALAT	48
ÜBERBACKENER BLUMENKOHL	28	TOPINAMBUR-BIRNE-ZIMT	50
TORTILLAS	30	GRÜNKOHL-SALAT	50

INHALT

Suppen

KOKOSNUSS-SELLERIE-SUPPE	51
SÜSSKARTOFFEL-MAIS-SUPPE	52
TOMATEN-CREME-SUPPE	52
INDISCHE KÜRBIS-CREME-SUPPE	52

Kuchen

OMA LORES APFELKUCHEN MIT STREUSELN	54
ZITRONEN-MANGO-KÄSEKUCHEN	55
CARROT CAKE	56
SCHOKO-HANF-BIRNEN-KUCHEN	57
SÜNDIGE SCHOKOLADIGE SCHMLEMMERTORTE	58
CHOCOLATE CHEESE CAKE	59
DUNKLE BEEREN TARTES	60
BROWNIES	61
SCHOKO-BANANEN-TORTE	62
RED DIAMOND CAKE	63
ERDBEER-KÄSE-KUCHEN	64
HIMBEERTÖRTCHEN MIT SCHOKOHAUBE	65
BLAUBEER-CUPCAKES	66
KÜRBIS-CUPCAKES	66
BLAUBEER-SCHNITTEN	67
KÜRBIS-KUCHEN	68
MOHNKUCHEN	69

Brot

RUSTIKALES HANFBROT	71
TOMATEN-PIZZA-BROT	71
ZWIEBELBROT	72
BUCHWEIZEN-BROT	72
OLIVENBROT	73
ESSENER FRÜCHTEBROT	73
MÖHREN-NUSS-BROT	74
FRÜHSTÜCKSBROT	75
BANANENBROT	76
ROHE RIEGEL	76

Desserts

BLAUBEER PUDDING	78
SCHOKOLADEN-ORANGEN-PUDDING	78
SCHOKOLADEN-PUDDING	79
CHIA-BEERENTRAUM	79
SCHWARZWÄLDER NACHTISCH	80
MOUSSE AU CHOCOLAT	80
CREPES	82
MANGO CREME	82

Naschereien

SCHOKOLADEN-FEIGEN-PRALINEN	84
VANILLE-APRIKOSEN-PRALINEN	84
KOKOSPRALINEN	85
SCHOKO-BOMBS	85
SCHOKO-CROSSIES	86
ROHES MARZIPAN	86

INHALT

SCHOKO-GRÜNKOHLCHIPS	87	Pestos, Saucen, Dips	
SÜSSE MANGO-VANILLE-GRÜNKOHLCHIPS	87	SCHARFE SAUCE	103
GEKEIMTER ZIMT-ZAUBER	88	SESAM SAUCE	103
MÜSLI-KEKSE	89	SAUCE BOLOGNESE	103
KOKOS-MAKRONEN	89	NIE WIEDER GEKOCHTE PASTA-SAUCE	104
SÜSSKARTOFFEL-RIEGEL	90	ASIATISCHE INGWER-CHILI-SAUCE	104
SESAM CRACKER	90	AVOCADO CREME	104
		MEXIKANISCHE SALSA VERDE	105
Käse, Quark & Co		SALSA MEXICANA	105
QUARK	92	CHEESY CURRY-CREAM	106
FRUCHTJOGHURT	92	ZUCCHINI HUMUS	106
MILCHREIS	93	TSATSIKI	107
KIRSCH-JOGHURT	93	GETROCKNETE ZWIEBELN	107
GRIES	94	PIKANTER HANFAUFSTRICH	107
ROHKOST MOZZARELLA	94	HANF-MAYONNAISE	108
GRUNDREZEPT FRISCHKÄSE	95	HANF-PESTO	109
NUSS PARMESAN	96	KRÄUTERSALZ SELBER MACHEN	110
SMOKY CREAM CHEESE	96		
		Süße Aufstriche & Saucen	
Pflanzenmilch		OMA LORES ZWETSCHGENMUS	112
GRUNDREZEPT NUSSMILCH	98	DATTELPASTE	112
HAFER-MANDEL-MILCH	99	LUCUMA-KARAMELL-SAUCE	112
ERDMANDEL-MILCH	99	SAHNE	112
BANANEN-KOKOSMILCH	99	CASHEWMUS	113
SCHAUMIG-SÜSSE VANILLEMILCH	100	SCHNELLE SCHOKOSAUCE	114
WALNUSS-ORANGEN-ZIMT-MILCH	100	NUSS-NOUGAT-CREME	
VANILLE-SAUCE	101		
NOUGAT-KAKAO	101		

INHALT

Schokolade

EINFACHE SCHOKOLADE	116
HAMBURGER KÜSSCHEN	116
GANZE NUSS	116
GUARANA SCHOKOLADE	117

Knabbereien

SONNENBLUMENKERNE HOT & SPICY	119
BUCHWEIZEN-CHIA-CRACKER	119
CHEESY LEINSAMEN-CRACKER	120
NACHOS	120
GRÜNKOHLCHIPS	121
GRÜNKOHLCHIPS CHEESE & ONION	122
GRÜNKOHLCHIPS HOT & CREAMY	122
GRÜNKOHLCHIPS SAHNE-MEERRETTICH	122

Eis

VANILLE-EIS	124
ERDBEER-VANILLE-EIS AM STIEL	125
ERDBEER-MINZE-EIS	125
BEEREN-LAVENDEL-EIS	126
GUNDERMANN-EIS	126
LUCUMA-EIS	126

Getränke

MOCCACHINO	128
HEISSE SCHOKOLADE	128
KÜRBIS-ZIMT-SMOOTHIE	129
SCHOKO-MINZE-SMOOTHIE	129
BITTER LEMON	130
WILDKRÄUTER-LIMONADE	130

Keimlinge & Sprossen	131
Sprossentabelle	132
Bezugsquellen	133

Vorwort

Ihr lieben Leser/innen!

Wir danken euch ganz herzlich dafür, dass Ihr unser Buch gekauft habt. Dieses Buch ist ein etwas anderes Rezeptbuch. Nicht nur deswegen, weil es sich um Rohkost-Rezepte handelt. Vielmehr deswegen, weil seine Entstehung nicht geplant war. Denn es handelt sich um das Begleitbuch unseres Blogs „Nordisch Roh“, den wir im Juni 2013 gegründet haben und der als Tagebuch unseres 100-Prozent-Rohkost-Experiments gedacht war.

Schnell wurde der Blog mehr, und zwar das leidenschaftlichste Projekt unseres Lebens! Er wurde zu einem Abbild unseres Alltags, in den all das hineinfließ, was uns bewegte, beschäftigte und natürlich was bei uns auf den Tellern landete. Dass dies auf immer mehr Zuspruch stieß und die Besucherzahlen immer und immer weiter stiegen (und steigen), damit rechneten wir nicht. Und auch nicht damit, dass wir immer öfter die Frage gestellt bekamen: „Gibt es ein Rezeptbuch?“

So entschieden wir eines Tages, tatsächlich all unsere Rezepte zusammenzufassen und ein Buch daraus zu machen. Das Besondere an den Rezepten ist, dass wir keine Profis sind, keine Köche oder ausgebildete Rawfood Chefs. Wir haben uns bei der Entwicklung unserer Rezepte auch nicht gefragt, was wohl gut bei potentiellen Leser/innen ankommen könnte, sondern die Rezepte in erster Linie für uns selbst entwickelt.

Für einen bunten und abwechslungsreichen Speiseplan, für immer neue Geschmackserlebnisse, für ein Leben ohne Verzicht. Für die Befriedigung all unserer Bedürfnisse als kulturelle, soziale und emotionale Wesen. Immer, wenn wir beim Essen dachten: „Mmmmmh, wie lecker!“, dann haben wir das Rezept aufgeschrieben.

Wir arbeiten größtenteils mit Zutaten, die einfach zu bekommen und nicht zu teuer sind. Auch sind die Zubereitungen unkompliziert, denn als Familie mit kleinen Kindern im Haushalt haben wir keine Zeit, unsere Zeit nur in der Küche zu verbringen! Wir wünschen euch von Herzen viel Freude mit unseren Rezepten und dass auch Ihr eure Leidenschaft für die Rohkost-Küche entdeckt. Mit unseren Rezepten bekommt Ihr all das, was euer Herz begehrt!

Schaut einfach mal vorbei auf unseren Blog, wo Ihr mehr über uns und unser Angebot erfahren könnt, wo es bunt und fröhlich weiter geht oder klickt auf unsere Facebook- oder Instagram-Seite für tägliche Inspirationen!

www.nordischroh.com
www.facebook.com/NordischRoh
instagram.com/nordischroh/

Herzlichst,
Ute & Achim



Schmelzen von Kokosöl und Kakaobutter

Einen Topf mit Wasser auf kleinster Herdplatte erwärmen. Kakaobutter/Kokosöl in einem anderen Topf über dem Wasserdampf schmelzen. Mit dem Finger regelmäßig am Boden des Topfes die Hitze testen. Ist der Boden für den Finger zu heiß, Temperatur ausdrehen, Topf mit Kakaobutter/Kokosöl runternehmen und etwas abkühlen lassen. Kokosöl schmilzt bereits bei 24 Grad, im Sommer einfach raus stellen, im Winter auf die Heizung. Auch im Dörröfen kann man Kokosöl und Kakaobutter sanft schmelzen.

Brote und Cracker aus dem Dörrgerät

Wenn man wie wir Brote und Cracker liebt und diese regelmäßig zubereitet, dann lohnt sich unbedingt die Anschaffung eines Spachtelmessers. Mit diesem lassen sich die nassen Teige ganz wunderbar gleichmäßig ausstreichen. Erleichtert und beschleunigt die Zubereitung und ist eine sehr kostengünstige Anschaffung!

Verwendung von Leinsamen

Es gibt die Möglichkeit zwischen dunklen und goldenen Leinsamen zu wählen. Wir lieben die goldenen Leinsamen, da diese etwas neutraler schmecken und eine schöne helle Farbe haben. Wir raten davon ab, bereits geschrotete Leinsamen zu kaufen, da diese oft bereits einen ranzigen Geschmack haben und die Speisen unangenehm bitter werden lassen. Insofern: Leinsamen lieber selber mahlen oder schroteten, z.B. in einer einfachen Kaffeemühle.

FETTE & ÖL - GESUND ODER NICHT?

Gesättigte Fette

Wir brauchen gute Fette, sie sind der Beginn des Lebens, das nicht entstehen kann, ohne dass Membranen Zellen umschließen. Und die Membranen bestehen zu 50% aus Fetten. Die gesättigten Fettsäuren sind als Strukturgeber für die Festigkeit der Membran entscheidend, um nur einen einzigen von vielen guten Gründen für gesättigte Fettsäuren zu nennen. In der Gesundheitsszene werden diese Fette leider oft vernachlässigt. In der rohen Ernährung sind Kokosöl und Kokosmus deswegen unverzichtbar und auch im Kakao stecken viele gesättigte Fettsäuren.

Ungesättigte Fette

Es gibt nur zwei essentielle ungesättigte Fettsäuren, die Linolsäure (Omega-6) und die Alpha-Linolensäure (Omega-3). Essentiell heißt, sie können nicht von unserem Körper gebildet werden und müssen daher von der Nahrung aufgenommen werden. Das Problem in der konventionellen wie auch in der veganen und Rohkosternährung ist ein Überschuss an Omega-6-Fettsäuren, was Entzündungen im Körper fördert. Das Verhältnis Omega-6 zu Omega-3 sollte idealerweise 4:1 betragen. Tolle Lebensmittel mit diesem Verhältnis sind Hanfsamen (siehe oben), Leinsamen und Walnüsse.



Beauty Faktor
Kieselsäure!
Für Haare, Haut
und Nägel!

UNSER TÄGLICH PORRIDGE

Porridge ist im Englischen eigentlich das Synonym für Haferbreigrütze. Dies ist unser Standard-Porridge, das wir im Winter gemeinsam mit der Familie verspeisen.

Zutaten:

- 80 g Hirse
- 80 g Nackthafer
- 80 g Buchweizen*
- etwa 300 ml Hafer-Mandel-Milch (Rezept in diesem Buch)
- frisches Obst nach Belieben

* am besten gekeimt und zurückgetrocknet

Zubereitung:

Hirse, Hafer und Buchweizen mahlen oder schroten und in etwa 300 ml Hafer-Mandel-Milch für etwa 20 Minuten einweichen. Dann Obst hinzufügen, z.B. zerdrückte Banane oder geraspelten Apfel.



CHIA-HAFER-PORRIDGE

Zutaten:

- 1 Tasse Nackthafer
- 3 EL Chiasamen
- 3 Tassen Mandelmilch
- 2-3 Datteln oder andere Süße

Zubereitung:

Der Nackthafer wird geschrotet. Die Mandelmilch mit Datteln mixen, Haferschrot und Chiasamen in die gesüßte Milch einrühren und 2-4 Stunden einweichen. Lecker ist es auch, wenn man Rosinen mit einweichen lässt!

Unsere Lieblings-Varianten:

Apfel-Zimt: Einen Apfel reinreiben und mit Zimt und Kokosblütenzucker verfeinern.

Schoko-Banane: Einen halben Esslöffel Kakao oder Carob unterrühren und Bananenstücke hineingeben.

Knuspermüsli: Mit Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen und Hanfsamen oder unserem Knuspermüsli (Rezept in diesem Buch) einen Knusperereffekt zaubern!

AVOCADO-„EIER“-SALAT

Zutaten:

- 2 Avocados
- ½ Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 Tasse Cashews, 2 Std. eingeweicht
- 1 Tasse Wasser
- 1 gestrichener TL Kala Namak
- 1 TL Salatkräuter (von Sonnentor) oder nach Geschmack
- etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Avocados in Würfel schneiden. Zwiebel fein schneiden. Beides in eine Schüssel geben und vermengen. Für die Sauce gebt Ihr die Cashews, das Wasser, das Kala Namak, das Olivenöl, Kräuter und einen Spritzer Zitronensaft in einen Mixer. Das Ganze mixt Ihr zu einer cremigen Sauce und gebt es über die Avocado-Zwiebel-Mischung. Alles gut verrühren. Probiert es aus, es ist wirklich der Hammer!

Tip: Statt Zwiebel schmeckt auch Lauchzwiebel wunderbar. Etwas frischer wird der Salat, wenn man zusätzlich Gurke in Würfel schneidet oder raspelt und dazu gibt! Frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch etc. machen sich ebenfalls gut.

Nordisch Roh
Klassiker



Das Geheimnis für einen richtig guten roh veganen Eiersalat ist Kala Namak, ein indisches Schwarzsatz. Es ist durch seinen hohen Eisengehalt gesünder als normales Salz und wird sogar in der indischen Medizin verwendet. Ayurvedisches Schwarzsatz hat einen hohen Schwefelgehalt und verzaubert Avocados in Eier. Hört sich verrückt an, ist aber so.

Aber Vorsicht beim Umgang mit dem Salz! Wenn man zu viel davon nimmt, kann man sich schnell ein Gericht „versalzen“. Also am besten erst etwas weniger Kala Namak nehmen und nach Geschmack nachwürzen. ACHIM

BROKKOLI MC NUGGETS

Zutaten:

- etwa 350 g Brokkoli als Röschen
- 180 g Cashews, 2 Std. eingeweicht
- 1 rote Paprika
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Hefeflocken
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL gutes Salz
- etwas gemahlener Chili (etwa ½ TL, je nach Geschmack)

Zubereitung:

Brokkoli waschen und gut trocknen. In kleine Röschen schneiden und in eine Schüssel geben, die groß genug ist, um später noch darin zu kneten. Anschließend alle anderen Zutaten in einen Mixer geben und zu einer cremigen Masse mixen. Auf den Brokkoli geben und richtig schön einkneten. Dann auf das Blech des Dörrgeräts geben, nach Geschmack mit dem Salzstreuer nochmal ein bisschen salzen und etwa 6 Stunden bei 42 Grad dörren. Probiert einfach, wann euch die Konsistenz zusagt (er wird richtig schon knackig) und verspeist ihn noch lauwarm.



Immer wieder werden neue Schutzwirkungen für unterschiedlichste Krankheiten im Kohl entdeckt. Brokkoli spielt dabei eine herausragende Rolle. Wissenschaftler der Ohio State University fanden heraus, dass dieser im Körper die Bildung von I3C (Indol-3-Carbinol) anregt, ein Stoff, der nicht nur prophylaktisch vor Krebs schützt, sondern sogar vorhandenen Krebs vernichten kann! In Tierversuchen fand man außerdem heraus, dass I3C sogar bei den Nachkommen der Versuchstiere eine vorbeugende Wirkung gegen Krebs hatte. Die Vermutung liegt also nahe, dass Schwangere und stillende Mütter ihre Babys durch die Aufnahme von I3C vor Krebserkrankungen schützen können. Das ist doch großartig, oder? Mich begeistern solche Ergebnisse jedes Mal! Vielleicht erklärt das ja meine unbändige Lust auf Kohl in meinen Schwangerschaften. By the way: Ich bin davon überzeugt, dass viele andere Kohlsorten einen ähnlichen Gesundheitseffekt haben, die Forschung ist da bloß ein wenig hinterher!
UTE



GEKEIMTER LINSENSALAT

Zutaten:

- 250 g Linsen, keimen lassen
- 2 Schalotten
- 100 g getrocknete Tomaten (ungesalzen!)
- 1 Knoblauchzehe
- 125 g Staudensellerie
- 2 TL Basilikum, getrocknet
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Agavendicksaft (oder andere Süße nach Wahl)
- Salz

Zubereitung:

Linsen in eine Schüssel geben. Schalotten und Knoblauch fein würfeln, getrocknete Tomaten in schmale Streifen schneiden, Staudensellerie ebenfalls in feine Stücke schneiden und alles zu den Linsen geben.

Dann Öl, Apfelessig und Agavendicksaft mischen und unterrühren. Mit Salz abschmecken. Der Salat wird noch besser, wenn man ihn einige Stunden oder über Nacht ziehen lässt. Sehr gut schmeckt auch, wenn man zusätzlich Lauchzwiebeln und fein gehackte frische Petersilie hinzugibt.

ASIATISCHER KELPNUDEL SALAT

Zutaten:

- 1 Packung Kelp-Nudeln (340 g)
- ½ kleiner Weißkohl
- 1 Möhre
- 1 gelbe Paprika
- 2 Lauchzwiebeln

Dressing:

- 1 Scheibe Zitrone ohne Schale
- 1 daumendickes Stück Ingwer
- ½ Chilischote
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Sesamöl
- 1 TL Salz
- 2 Feigen
- 1 Tasse Wasser

plus 2 EL Sesam

Zubereitung:

Kelp-Nudeln in lauwarmes Wasser etwa ½ Stunde einweichen. Weißkohl fein hobeln, Möhren in dünne Scheiben hobeln. Paprika in feine Streifen schneiden, Lauchzwiebeln ebenfalls. Alles in einer Schüssel mischen. Zutaten für das Dressing in einem Mixer mixen, darüber geben, Sesam hinzugeben und gut vermengen. Schmeckt gut, wenn es eine Weile ziehen kann.

ZITRONEN-MANGO-KÄSEKUCHEN

FÜR EINE 24ER SPRINGFORM

Zutaten Teig:

- 150 g Mandeln
- 150 g Pekannüsse
- 150 g Datteln
- 1 Messerspitze Ursalz

Zutaten Belag:

- 430 g Cashews, 2 Std. eingeweicht
- 2 reife Mangos
- Saft von 3 Zitronen
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 150 g Agavendicksaft
- 100 g Kokosöl
- 1 TL Vanillepulver
- 1 Messerspitze Ursalz

Zubereitung:

Für den Teig die Zutaten in einer Küchenmaschine zu einer klebrigen, aber noch bröseligen Masse verarbeiten. Eine 26er Springform mit Backpapier auslegen und die Ränder mit Kokosöl einfetten. Den Teig in die Form geben, gleichmäßig verteilen und mit den Händen fest andrücken. In den Kühlschrank stellen.



Kokosöl sanft schmelzen. Dann mit den anderen Zutaten für den Belag (außer den Mangos!) in einem Mixer zu einer cremigen Konsistenz mixen. 130 g abschöpfen und zur Seite stellen.

Den Rest gleichmäßig über den Teig verteilen und glatt streichen. Wieder in den Kühlschrank stellen. Die 130 g Cashew-Masse mit dem Fleisch der beiden Mangos cremig mixen. Vorsichtig über den Kuchen verteilen und glatt streichen.

Anschließend den Kuchen ein paar Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank oder im Gefrierschrank (dann geht es schneller) fest werden lassen.

Den Kuchen im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp:

Ihr könnt auch die Hälfte der Menge zubereiten und statt einer Springform Muffin Formen auf die gleiche Weise füllen. Dann habt Ihr kleine Törtchen.



OLIVENBROT

Zutaten:

- 150 g Leinsamen
- 200 g Buchweizen
- 80 g rohe Oliven
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL getrockneter Thymian

Zubereitung:

Leinsamen in 300 ml Wasser etwa 2 Stunden quellen lassen, so dass ein Gel entsteht. Dieses Gel in einem Mixer einmal durchmischen.

Nicht alle Leinsamen müssen vollständig gemixt sein.

Aus dem Buchweizen ein Mehl mahlen, alternativ kann man sie auch mit den gequollenen Leinsamen mixen, was den Mixer zwar etwas Anstrengung kostet, was aber funktioniert. Masse in eine Schüssel geben.

Oliven klein hacken und mit restlichen Zutaten gut mischen.

Auf die Dörrfolie (alternativ Backpapier) geben, gleichmäßig ausstreichen und in gewünschte Form schneiden. Im Dörrföfen bei 42 Grad ca. 10 Stunden trocknen, nach etwa 3-4 Stunden wenden und ohne Dörrfolie weiter trocknen.

ESSENER FRÜCHTEBROT

Zutaten:

- 300 g gekeimtes Dinkelmehl *
- 1-2 Bananen
- 1 gehäufter EL Flohsamenschalen
- 50 g Datteln
- 50 g getrocknete Pflaumen (alternativ: Aprikosen)
- 50 g getrocknete Feigen
- 50 g Rosinen
- 25 g getrocknete Cranberries (ungesüßt!) oder Gojibeeren
- evtl. etwas Wasser

* Dinkel über Nacht einweichen und dann zwei bis drei Tage keimen lassen. Gekeimte Körner zurücktrocknen und mahlen. Wir haben immer einen Vorrat an gekeimten Körnern, um jederzeit Zubereitungen ohne Keimzeiten machen zu können.

Zubereitung:

Bananen zu Mus zerkleinern. Datteln, Feigen, Pflaumen und die Hälfte der Rosinen und Cranberries hinzugeben.

Zu einem groben Püree verarbeiten. Dann das Mehl und die Flohsamenschalen hineingeben, kurz untermixen bis alles gut vermengt ist. In eine Schüssel geben und mit den restlichen Rosinen und Cranberries gut verkneten. Eventuell etwas Wasser hinzugeben, wenn der Teig noch etwas zu trocken ist.

In gewünschte Laibform bringen und in Klarsichtfolie einwickeln.

Ich lasse den Teig über Nacht im Kühlschrank ziehen, damit sich alles gut festigt. Am nächsten Tag das Früchtebrot in Scheiben schneiden und im Dörrgerät 8-12 Stunden trocknen. Vollständig durchgetrocknet hält das Brot sehr lange. Luftdicht aufbewahren.

GRIES

Ein dicker, wabbeliger Grießbrei, das ist doch ein Traum! Für mich jedenfalls und eines Tages hatte ich die Idee für dieses Rezept. Leider waren zu dem Zeitpunkt keine Kokosraspel im Haus. Schnell schrieb ich die Idee also in mein Rezeptbuch, um sie nicht zu vergessen. Ein paar Tage später waren die Kokosraspel besorgt und ich legte ganz gespannt los. Das Ergebnis war auf Anhieb perfekt! Ich habe im Nachhinein noch ein paar Varianten probiert, bin aber bei dieser ersten geblieben. Besser geht's nicht! UTE

Zutaten:

- 250 ml Erdmandelmilch (Rezept in diesem Buch)
- 1 EL Flohsamenschalen
- 30 g Cashews
- 60 g Kokosraspel
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Die Flohsamenschalen in der Erdmandelmilch mindestens 2 Stunden quellen lassen. Cashews und Kokosraspel für dieselbe Zeit getrennt voneinander einweichen. Nach der Einweichzeit Cashews abtropfen. Erdmandel-Flohsamen-Masse mit allen Zutaten bis auf die Kokosraspel gut durchmischen. Dann die Kokosraspel abtropfen lassen, hinzufügen und nochmals kurz mixen. Die Kokosraspel sollen nicht ganz zermixt werden, da sie für die leicht körnige Konsistenz sorgen, die für konventionellen Grieß typisch ist. Fertig!



ROHKOST MOZZARELLA

Zutaten:

- 50 g Cashews
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 2 EL Flohsamenschalen
- 200 ml Wasser

Zubereitung:

Cashewkerne mind. 2 Stunden einweichen.
Nach der Quellzeit die Cashews abgießen und spülen.
Die Flohsamenschalen in die 200ml Wasser einrühren und ebenfalls mind. 2 Stunden quellen lassen.
Cashews zusammen mit den gequollenen Flohsamenschalen und dem Zitronensaft in den Mixer geben und 1 Minute mixen.
Im Kühlschrank fest werden lassen.
Fertig ist der Mozzarella. ;)

Hinweis: Man kann den Käse auch mit frischen oder getrockneten Kräutern würzen... Mmmmh! ♥

GRÜNKOHLCHIPS

Allgemeine Hinweise
zur Zubereitung von Grünkohlchips:



- 1 Bio-Grünkohl verwenden, der konventionelle ist stark belastet!
- 2 Grünkohl vom Strunk entfernen, falls er es beim Kauf noch nicht ist.
- 3 Grünkohl sollte möglichst trocken verarbeitet werden.
- 4 Wählt die Größe Eurer Chips ganz nach Geschmack. Es gibt ganz unterschiedliche Vorlieben. Zu bedenken ist, dass die Chips während des Dörrprozesses etwas schrumpfen.
- 5 Ihr könnte mehr oder weniger Grünkohl verwenden. Je weniger, desto reichhaltiger werden sie. Ich verwende zwischen 200 und 300 g auf die hier angegebenen Rezepte.
- 6 Marinade immer sehr gut und kräftig in den Grünkohl einmassieren. Keine Scheu!
- 7 Luftdicht verschließen (schön sind Einmachgläser). So bleiben sie mehrere Wochen frisch.

HOT & CREAMY

Zutaten:

- 200 g Grünkohl
- 1 rote Paprika
- 1 daumendick Chili*
- 4 EL Mandelmus
- 1 TL Salz

Zubereitung:

Grünkohl vom Strunk befreien und in chipsgroße Stücke reißen. In eine Schüssel geben. Zutaten für die Marinade mixen und auf den Grünkohl geben. Gut einmassieren und auf etwa zwei Einschübe des Dörrgerätes verteilen. Für 12-14 Stunden bei 42 Grad dörren bis sie schön knusprig sind.

SAHNE-MEERRETTICH

Zutaten:

- 200-250 g Grünkohl
- 100 g Cashews, 2 Std. eingeweicht
- 3 EL gekeimte Sonnenblumenkerne
- 15-20 g frischer Meerrettich*
- Saft 1 Orange
- 1 TL Salz

*den Meerrettich schmeckt man bei den fertigen Chips eher zart durch. Wer es wie ich gerne kräftig mag, nimmt etwas mehr Meerrettich.

Zubereitung:

Den Grünkohl vom Strunk befreien und in Stücke reißen. In eine Schüssel geben. Restliche Zutaten im Mixer zu einer glatten Creme mixen und schön in den Grünkohl einmassieren. Dann etwa 8 Stunden bei 42 Grad dörren bis

CHEESE & ONION

Diese Grünkohlchips sind wirklich der Hammer!

Probiert sie aus und begeistert Eure Gäste.

Ich sage euch, mit diesem Rezept verpuffen die Vorurteile gegenüber Rohkost selbst bei den größten Skeptikern.

Jeder wird verstehen, warum ihr eine Leidenschaft für diese Ernährungsform habt und kein Problem mit „Verzicht“ habt!
ACHIM

Zutaten:

- 200 g Grünkohl
- 100 g Cashews, 2 Std. eingeweicht
- 100 g Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 6 g getrocknete Zwiebel
(entspricht etwa einer mittelgroßen Zwiebel)

Zubereitung:

Grünkohl wenn nötig vom Strunk entfernen. Möglichst trocken verarbeiten. Cashews mit Wasser, Zitronensaft und Salz in einem Mixer cremig mixen. Dann die getrockneten Zwiebeln hinzufügen und nochmal kurz mixen. Die Zwiebel soll noch ein wenig stückig bleiben. Im Dörrautomat 12-14 Stunden dörren, bis die Chips schön knusprig sind.