



Rohköstliche Schokoladenrezepte

Kakaopulver oder Kakaobohnen in Rohkost-Qualität sind die Grundlage dieser wunderbaren Schokoladenrezepte. Unser Kakaopulver und unsere Kakaobohnen sind 100 % natürlich und werden nicht geröstet.

In Anlehnung an das Buch von David Wolfe „Naked Chocolate“ 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
- 1/4 Tasse helle Leinsamen
- 1/2 Tasse Kakaopulver oder Kakaobohnen von Keimling Naturkost (z. B. im Personal Blender® gemahlen)
- 2 Tassen Sonnenblumenkerne
- 1 Tasse Sesamsaat
- 1/2 Tasse Hafergrütze
- 4 Datteln von Keimling Naturkost, entsteint und eingeweicht
- 1 EL Agavendicksaft von Keimling Naturkost

Mahlen Sie den Sesam, die Hafergrütze und die Leinsamen (z. B. im Personal Blender® oder im Vitamix) bis ein feines Mehl entsteht. Geben Sie 3 Bananen mit den Sonnenblumenkernen, dem Agavendicksaft und dem feinen Mehl in den Vitamix und mixen Sie alles zu einer cremigen Masse. Schneiden Sie die Datteln in kleine Stücke und vermengen Sie diese mit der übriggebliebenen Banane und anschließend mit der Bananenmischung. Fügen Sie dann das Kakaopulver hinzu.

Teilen Sie den Teig in zwei Portionen und geben Sie jede Portion 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 Excalibur®-Trockner. Nach der Hälfte der Zeit sollte das Brot einmal gewendet werden. In Scheiben geschnitten ist das Brot ein köstlicher Genuss!

Schokoladenpudding

- ½ Tasse Kakaopulver oder Kakaobohnen von Keimling Naturkost (z. B. im Personal Blender® gemahlen)
- 1 sehr reife Avocado
- ½ Tasse Carob-Pulver
- 10 Datteln von Keimling Naturkost, entsteint und gut eingeweicht
- 2 EL Agavendicksaft von Keimling Naturkost

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

Schokopralinen mit Cashewnüssen

- 1 Tasse Keimling® Kakaobohnen von Keimling Naturkost (im Mixer zerkleinert, ersatzweise ½ Tasse Kakaopulver von Keimling Naturkost)
- 1 Tasse Agavendicksaft von Keimling Naturkost
- 1 Tasse Carob-Pulver
- ½ Tasse Kokosöl
- 1 Tasse Cashewkerne von Keimling Naturkost (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 Mandeldrink (mit lauwarmem Wasser zubereitet)
- 4 EL Kakaopulver oder Kakaobohnen von Keimling Naturkost (z. B. im Personal Blender® gemahlen)
- 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 den Mandeldrink und fügen Sie zum Schluss frisches heißes Wasser hinzu. Die beigefügten Gewürze können Sie nach Geschmack reduzieren oder ganz weglassen.

Keimling Naturkost GmbH

Deutschland: Zum Fruchthof 7a, 21614 Buxtehude, Tel. 04161 5116-0
Fax 04161 5116-16, naturkost@keimling.de, www.keimling.de

Österreich: Deggendorfstraße 5, 4030 Linz, Tel. 01 31 91 262
naturkost@keimling.at, www.keimling.at

Schweiz: Fürstenlandstrasse 96, 9014 St. Gallen, Tel. 0800 5 34654 (Gratisnummer)
naturkost@keimling.ch, www.keimling.ch