

Für Genießer: Rohköstliche Cashew-Rezepte

Cashews sind reich an Eiweiß, Kohlenhydraten und Mineralien. Ihr Fettgehalt ist im Vergleich zu anderen Nüssen besonders niedrig, aber durch den hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren außerordentlich wertvoll.

Neben Calcium und Magnesium (beide sind wichtig für Knochen, Nerven und Muskeln) enthalten Cashewkerne viel Eisen, Phosphor und Kupfer, die alle drei u.a. für einen spürbaren und raschen Energieschub sorgen.

Dieser Energieschub wird unterstützt durch den hohen Gehalt an B-Vitaminen wie Thiamin (B1), Niacin (B3) und Panthotensäure (B5), die im Kohlenhydrate- und Eiweiß-Stoffwechsel eine wichtige Rolle spielen. Besonders zu erwähnen ist außerdem der Reichtum an der besonders wertvollen Aminosäure Arginin.

Weil sich zwischen dem Cashewkern und seiner Schale ein bitteres Öl befindet, werden nahezu alle Cashewkerne kurz abgeflammt. Die Kerne sind dann zwar noch ungeröstet aber nicht mehr roh und lebendig. Garantiert rohe Cashewkerne sind hingegen eine echte Rarität, die Sie ab sofort bei Keimling bekommen.

Cashews sind ein leckerer Knabberspaß und ein wichtige Zutat für viele unserer Lieblingsrezepte. Sie sind einfach zuzubereiten und unglaublich lecker. Probieren Sie sie doch gleich einmal aus!

Cashew-Himbeer-Torte (unser Favorit!)

Für den Boden:

- 1/2 Tasse Datteln Deglet Nour, entsteint
- 1/2 Tasse Helle Bergfeigen (Stiele abknipsen)
roher Agaven-Nektar zum Süßen, nach Belieben
Mark einer Vanille-Schote
- 1 1/2 EL rohe Kakaobohnen gemahlen (z.B. im Personal Blender™)

Datteln und Feigen zwei Stunden einweichen und anschließend mit den weiteren Zutaten zu einem Teig pürieren (z.B. im Personal Blender™ oder Vita-Mix)

Für den Belag:

- 1/2 Tasse rohe Cashewkerne ohne Haut
- 1/2 Tasse frische oder gefrorene Himbeeren
- 1/4 Tasse Agaven-Nektar

Alle Zutaten im Personal Blender™ cremig mixen und auf den flach ausgestrichenen Boden streichen. Mit gemahlenden Kakaobohnen bestäuben.

Cashew-Erdbeer-Smoothie

- 1/2 Tasse rohe Cashewkerne ohne Haut
- 1 Tasse Bananen-Stückchen
- 1 Tasse gefrorene Erdbeeren (oder auch andere Beeren)
- roher Agaven-Nektar zum Süßen, nach belieben

Cashewkerne im Mixer mahlen und 2 Stunden in frischem, kaltem Wasser einweichen lassen. Mit den Bananen-Stücken und den Beeren glatt mixen. Wer es etwas weniger dickflüssig mag, gibt noch 1 Tasse frische, gesiebte Cashew- oder Mandelmilch dazu.

Cashew-„Frischkäse“

- 2 Tassen rohe Cashewkerne ohne oder mit Haut
- 1 Bund Petersilie
- 1 EL frischer Knoblauch
- 1 EL frischer Ingwer, fein gehackt
- 1 getrocknete Chili-Schote oder eine Prise Cayenne-Pfeffer
- 1 1/2 TL natürliches Kristallsalz (Himalaya-Salz)
- 1/3 Tasse natives Oliven-Öl
- 1/2 Tasse frisch gepressten Zitronensaft

Cashewkerne 2 Stunden in frischem, kaltem Wasser einweichen. Alle Zutaten in einem Standmixer (z.B. Personal Blender™ oder Vita-Mix) geben und gründlich vermischen. Mit Rohkost-Kräckern (neu bei Keimling!) genießen.

Buchtipps für weitere rohköstliche Rezepte:

RAW - the UNcook book - New vegetarian Food for Life (Juliano)

In seinem Rohkost-Restaurant in Santa Monica gehen die Stars ein und aus. Schauen Sie dem wohl populärsten Rohkost-„Koch“ über die Schulter. Fast 300 Seiten Rezepte - von Sushi über Pizza und Pasta bis zu leckeren Torten - alles roh und vegan. Englischsprachig. Erhältlich z.B. bei Amazon (www.amazon.de)

Rohe Lust - Vital und schön mit Rohkost (M. Morkowska, A. Zogbaum)

Die potenzierte Zufuhr von Vitaminen und Enzymen sorgt für eine strahlende Haut, einen strafferen Körper und eine dynamische Ausstrahlung. Spitzenköche entwickelten mit neuen Zubereitungsarten und Ideenreichtum eine Nouvelle Cuisine für Auge und Gaumen. 124 Seiten, gebunden. Erhältlich bei Keimling (Artikel 91243, € 17,90)

Keimling Naturkost Spezialversand

Zum Fruchthof 7a • 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: Tel. 0800 534 654 (Gratisnummer) • Fax 0800 534 655 (Gratisnummer)
naturkost@keimling.ch • www.keimling.ch