

DIE WELT DER ROHKOST

Wie schon erwähnt, verschlug der erste Bissen unseres ersten Rohkostkuchens uns die Sprache. Wir hätten nie für möglich gehalten, dass diese einfache Kombination aus völlig unüblichen Backzutaten solch ein Ergebnis zaubern könnte.

WIR WOLLTEN MEHR

Der Same war gepflanzt. Wir wollten unbedingt mehr über diese einzigartige Form der Patisserie lernen. Ohne Backofen und traditionelle Zutaten wie Eier, Butter, Milch und Mehl. Kuchen, Törtchen, Pralinen und viele andere Näsereien herzustellen, faszinierte uns. Wir sammelten Rezepte, probierten aus, schmolzen bei jedem Bissen dahin und kamen immer mehr zu dem Schluss, dass Rohkostpatisserie etwas ganz und gar Besonderes ist.

WIR WAREN VERLIEBT UND KONNTEN NICHT GENUG DAVON KRIEGEN

Es war plötzlich so einfach, Süßes zu genießen, ohne schon wieder Weizen, Zucker, tierische Produkte oder hohe Fettanteile zu sich zu nehmen. Unsere Freude an jeder neu entdeckten Kreation war auch im Laden spürbar. Viele unserer Stammgäste schmunzelten schon, wenn es wieder hieß „Den neuen Roh-

kostkuchen musst du probieren! Der ist der Wahnsinn! Echt!“ Ein Wunder, dass für unsere Gäste am Ende des Tages noch etwas davon übrigblieb.

WIR LERNTEN WEITER

Wir lernten durch die Rohkostpatisserie auch viel über die Qualitätsunterschiede von grundlegenden Zutaten wie Nüssen, Trockenfrüchten, Ölen oder Gewürzen. Wieder wurden wir in unserer Überzeugung bestätigt, biologische Lebensmittel vorne anzustellen und noch mehr darauf zu achten, woher wir unsere Produkte bezogen und wie sie verarbeitet wurden.

So werden Cashewnüsse im Normalfall unter großer Hitze geknackt und verlieren dadurch den größten Teil ihrer Inhaltsstoffe und ihres Geschmacks. Rosinen werden meistens geschwefelt und gesäuert und Kokosöl wird viel zu heiß gepresst. Außerdem dürfen bei konventionellen Früchten, Nüssen und Co. schädliche Pestizide eingesetzt werden und in den meisten Fällen werden Mensch, Tier und Natur so gleichermaßen ausgebeutet.

All diese Dinge fallen bei biologischer Qualität weg und im Rohkostbereich schmeckt man den Unterschied auch ganz klar.

Apfel Erdnuss Crunch

für 12 Personen | Springform Ø 20 cm

FÜR DEN BODEN

350 g Cashewnüsse | 500 g Datteln
1 Prise Salz | 2 EL Kokosöl

FÜR DIE FÜLLUNG

450 g Cashewnüsse | 300 ml Kokosmilch | 1 Prise Salz
100 g Agavendicksaft | 1 EL Flohsamen | 3 EL Kokosöl

FÜR DAS TOPPING

4 Äpfel | 80 g Kokosblütenzucker | 1 Prise Salz
2 EL Kokosöl | 3 EL Erdnussbutter Crunchy

ZUBEREITUNG

Für den Boden halbieren wir die Datteln und mixen sie gemeinsam mit den Cashewnüssen im Trockenbehälter zu einer kompakten Masse. Hier muss wieder darauf geachtet werden, dass man Datteln und Nüsse im gleichen Verhältnis mixt. Das Ganze vermischen wir gleichmäßig mit einer Prise Salz und dem Kokosöl und füllen es in die Springform. Fest andrücken und beiseite stellen.

Für die Füllung Cashewnüsse, Kokosmilch, Salz und Agavendicksaft im Nassbehälter des Vitamix zu einer cremigen Masse verarbeiten. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, erhitzen wir kurz das Kokosöl, bis es sich verflüssigt, geben die Flohsamen hinzu und mixen das Ganze noch einmal kurz mit der Creme, bis sich alles gut vermischt hat. Die Creme verteilen wir mit einer Backspachtel schön gleichmäßig auf dem Boden.

Für das Topping werden die Äpfel entkernt, in Scheiben geschnitten und anschließend kurz mit Kokosblütenzucker und einer Prise Salz angeröstet bis, der Zucker zu karamellisieren beginnt. Hier ein wenig aufpassen, dass einem die Äpfel und der Zucker nicht anbrennen, da sie sonst schnell bitter schmecken. Das Kokosöl wird erneut kurz erhitzt, bis es sich verflüssigt, damit man es gut in die Erdnussbutter einrühren kann. Anschließend geben wir die Kokos-Erdnussbutter zu den Äpfeln in die Pfanne und vermischen das Ganze.

Die Masse wird auf der Füllung gleichmäßig verteilt und der Kuchen wird für ca. 2 Stunden kühl gestellt. Wenn er eine schöne Stabilität aufweist, nehmen wir ihn aus der Form und verzieren ihn mit gehackten Erdnüssen oder etwas Zimtucker.



Matcha Amaranth

für 12 Personen | Springform Ø 22cm

FÜR DEN BODEN

150 g gepoppter Amaranth | 50 g Kakaobutter
100 g Schokolade | 3 Bananen

FÜR DIE FÜLLUNG

300 g Cashewnüsse | 2 TL Matchapulver | 5 EL Agavendicksaft
1 Vanilleschote | 100 ml Hafermilch
250 g Datteln | 50 g Kakaobutter

ZUBEREITUNG

Matcha Amaranth ist wirklich etwas ganz Besonderes. Hier treffen zwei außergewöhnliche Geschmacksrichtung aufeinander die jedoch allen Zweifeln entgegen wunderbar miteinander harmonieren.

Zuerst werden die Bananen für den Boden geschält und auf einem Teller mit der Gabel zerquetscht. Anschließend schmelzen wir die Kakaobutter sanft in einem kleinen Topf und vermischen dann alle Zutaten für den Boden in einer großen Schüssel miteinander, bis alles gleichmäßig vermischt ist. Die Masse in die Springform füllen und fest andrücken.

Für die Füllung halbieren wir zuerst die Datteln und mixen anschließend alle Zutaten im Nassbehälter des Vitamix zu einer cremigen Masse. Die Füllung mit einer Backspachtel auf dem Boden verteilen und mindestens für 1-2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Wenn der Kuchen schön durchgehärtet ist, kann man ihn vorsichtig aus der Form lösen und mit Rosenblüten verzieren. Am besten schmeckt er, wenn man ihn kalt und in liebenswerter Gesellschaft isst.





Rote Beete Nougat

für 15 Stück

DU BRAUCHST

50 g Haselnüsse | 400 g Datteln | 25 g Kokosöl
15 g Kakao | 75 g Buchweizen | 1 EL Rote Beete-Pulver

ZUBEREITUNG

Wie schon die Avocado würde man Rote Beete doch niemals mit Trüffeln verbinden. Doch Sie werden staunen wie wunderbar das erdige Wurzelgemüse mit dem herben Kakao und der Süße der Datteln harmoniert.

Für diese Trüffel schneiden wir zuallererst die Datteln in kleine Stücke und mixen sie portionsweise, zu gleichen Teilen mit den Haselnüssen und dem Buchweizen im Trockenbehälter.

Das Kokosöl erhitzen wir sanft in einem kleinen Topf, bis es geschmolzen ist und vermischen es anschließend gemeinsam mit dem Kakaopulver und der Dattelmasse in einer großen Schüssel, bis alles gleichmäßig vermengt ist.

Aus der klebrigen Masse formen wir dann ca. 30 g schwere Kugeln und wälzen diese im Rote Beete-Pulver.

Wir empfehlen, nicht alle Pralinen schon während der Zubereitung zu verspeisen und sie eventuell vor dem Genuss doch etwas kalt zu stellen.