

Rohköstlich, kunterbunt und zauberhaft



Daniela Eiterer Frida's süße Seiten

So wild und frech und rohköstlich

Gemeinsam mit ihrem Team hat Daniela Eiterer, Inhaberin des Bioladen-Cafés »Frida« in Hohenems, ein Buch mit köstlichen Rezepten gezaubert.

»Ob Rohkostkuchen, Pralinen, Chai Latte oder »Frida's Müsli«, so viele unserer Kunden haben ständig nach den Rezepten gefragt. Im ärgsten Stress und zwischen Abwasch und Kassieren haben wir alle Zutaten auf einen Zettel gekritzelt und kurz über den Tresen erklärt, wie die Zubereitung geht. Hatten wir etwas vergessen? Wahrscheinlich schon!«, so Daniela. Die Idee war geboren und das Resultat kann sich sehen und schmecken lassen.

Ein Buch mit knapp 30 Rezepten, die einen wirklich zum Staunen bringen. Backbuch wäre in diesem Fall vielleicht nicht ganz richtig, denn in der Rohkostpatisserie und für Fridaas Spezialitäten braucht man keinen Backofen, und herkömmliche Zutaten wie Mehlteige, Zucker, Eier oder Milch werden ganz einfach durch Nüsse, Trockenfrüchte, Kokosöl, Pflanzenmilch und Co. ersetzt. So fällt einem das Naschen fast noch ein bisschen leichter.

Softcover, offene Bindung
17 x 21 cm | 96 Seiten
EUR 19,50 | CHF 23,50
ISBN 978-3-99018-484-4



9 783990 184844



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, Torten, Pralinen und viele andere Nischenrezepte herzustellen, faszinierte uns. Wir sammelten Rezepte, probierten aus, schmeckten 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 KRIBLEN

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

kostkuchen musst du probieren! Der ist den 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.

13

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.

