



FIT MIT VEGAN- & ROHKOST



Raffinierte Rezeptideen mit köstlichem Kokosmus

Kokosträume werden wahr

...und das bei Ihnen zu Hause!

Wir haben für Sie die beliebtesten Rezepte zusammengestellt, bei denen das köstliche Kokosmus den Gaumen zum Jubeln bringt.

Die Basis jeden Rezepts bildet das köstliche Kokosmus. Um es für die jeweiligen Rezepte geschmeidig zu machen, reicht bereits eine leichte Erwärmung. Schon ab einer Temperatur von 24 °C wird das Mus cremig und lässt sich sehr gut verarbeiten. Das Mus kann natürlich auch wunderbar pur genossen werden. Die meisten Zutaten und Geräte für die Zubereitung finden Sie im Keimling-Onlineshop unter www.keimling.de, www.keimling.at und www.keimling.ch.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit bei Ihrem kulinarischen Ausflug in die Welt der Kokosnuss!

Testen Sie auch das rohe Kokosöl, Kokosmehl oder die Kokosflakes und Kokosraspeln.

.....

Bananen-Kokos-Eis

Zutaten:

4 Bananen

6 Aprikosen von Keimling Naturkost

ca. 6 EL Kokosmus

Zubereitung: Bananen schälen, in kleine Stücke schneiden und einfrieren. Getrocknete Aprikosen in kleine Stücke schneiden. Abwechselnd eingefrorene Bananenstücke, Aprikosenstücke und Kokosmus z. B. in die Greenstar® Elite-Saftpresse oder eine andere Saftpresse mit Pürrier-Möglichkeit geben. Mit Kokosraspeln dekorieren und sofort genießen.

Kokos-Vanille-Creme (4 Portionen)

Zutaten:

250 g Cashewkerne von Keimling Naturkost
300 ml Wasser
100 g Kokosmus
3 Datteln Deglet Nour Supreme, entsteint von Keimling Naturkost
½ Stange Vanille

Zubereitung: Weichen Sie die Cashewkerne zunächst für 6 Stunden in 300 ml Wasser ein. Geben Sie im Anschluss das Einweichwasser, Cashewkerne, Datteln und die Vanille in einen Hochleistungsstandmixer (z. B. Vitamix) und stellen Sie auf höchster Stufe eine gleichmäßige Creme her. Fügen Sie zum Schluss das Kokosmus hinzu und mixen Sie es kurz unter. In kleinen Schalen anrichten und mit Kokosraspeln nach Belieben garnieren.

.....

Kakao-Chia-Creme mit Goji-Beeren

Zutaten:

1 Tasse Chia Samen von Keimling Naturkost
2 Tassen Kokosmilch
1 EL Kokosmus
3 EL Agavendicksaft von Keimling Naturkost
½ Stange Vanille
1 Msp Zimt, gemahlen
½ Tasse Goji-Beeren von Keimling Naturkost
1 Dattel Deglet Nour Supreme, entsteint von Keimling Naturkost
1 EL Kakaopulver von Keimling Naturkost
2 EL Kakaonibs von Keimling Naturkost

Zubereitung: Fügen Sie die Chia Samen, die Kokosmilch, das Kokosmus und den Agavendicksaft in eine Schüssel und verrühren Sie alles mit einem Schneebesen, so dass es klumpenfrei ist. Mit Zimt und Vanille würzen. Das Kakaopulver sowie $\frac{2}{3}$ der Kakaonibs zugeben. Die Creme mit Folie abdecken und 1 Std. kaltstellen.

Die Goji-Beeren ½ Std. in Wasser einweichen, abgießen und leicht ausdrücken. Einige Beeren zur Dekoration zurückbehalten und die restlichen Beeren zusammen mit der Dattel im Mixer (z. B. Personal Blender®) pürieren. Zuerst eine Lage Kakao-Chia-Creme ins Glas füllen, dann die Goji-Dattel-Paste daraufgeben und abschließend eine weitere Lage Creme ins Glas geben. Zu guter Letzt mit Kakaonibs und Goji-Beeren garnieren.

Mango-Kokos-Drink (ca. 4 Portionen)

Zutaten:

1 frische Mango oder wahlweise
30 g Mango Kent Supreme von Keimling Naturkost (und 200 ml Wasser)
3 EL Kokosmus
Saft von ½ Zitrone
200 ml Wasser

Zubereitung: Alle Zutaten in einen Hochleistungsstandmixer (z. B. Vitamix) geben und für ca. 50 Sekunden bei Höchstgeschwindigkeit mixen.

.....

Dessertcreme Früchte-Kokos-Traum (4 Portionen)

Zutaten Fruchtcreme:

300 g Himbeeren, Erdbeeren oder andere Früchte
1 EL Chia Samen von Keimling Naturkost
1-2 Datteln Deglet Nour, entsteint von Keimling Naturkost

Zutaten Kokoscreme:

400 ml Wasser
100 g Cashewkerne von Keimling Naturkost
5-6 EL Kokosmus
1 EL Agavendicksaft von Keimling Naturkost
1 E Lucuma von Keimling Naturkost
1 EL Flohsamen-Schalen

Zubereitung: Geben Sie die Früchte und die Datteln in einen Hochleistungsstandmixer (z. B. Vitamix) und stellen Sie auf höchster Stufe eine gleichmäßige Creme her. Fügen Sie im Anschluss die Chia Samen hinzu und mixen Sie diese auf geringer Stufe kurz unter. In einer Schüssel kaltstellen.

Danach geben Sie alle Zutaten für die Kokoscreme, bis auf das Kokosmus, in einen Hochleistungsstandmixer (z. B. Vitamix) und stellen Sie auf höchster Stufe eine Creme her. Verwenden Sie hierzu evtl. den Stößel, damit die Creme besonders fein wird. Zum Schluss fügen Sie das Kokosmus hinzu und mixen es kurz unter. Die Cremes in einem Dessertglas schichten und nach Belieben mit Früchten und frischen Minzblättern garnieren.

Rohkost Kokos-Schoko-Riegel (ca. 16 Stück)

Zutaten für den Boden:

850 g Pekannusskerne von Keimling Naturkost
8 EL Edel-Kakaomasse von Keimling Naturkost
2-3 EL Agavendicksaft von Keimling Naturkost
1 TL Vanillepulver
200 g Grüne Rosinen von Keimling Naturkost, fein gehackt
80 g Kokosmehl
120 g Kokosöl, flüssig
1 Prise Meersalz

Zutaten für den rohköstlichen Vanille-Kokosnuss-Belag:

460 g Kokosmus
75 g Agavendicksaft von Keimling Naturkost
½ Vanilleschote
1 Prise Meersalz
30 g Kokosöl, flüssig
320 g Kokosflocken

Zubereitung Boden: 1 Tasse Pekannusskerne im Hochleistungsstandmixer (z. B. Vitamix) soweit mixen bis sie gerade ihr Öl abgeben. In eine Schüssel geben und das Gleiche mit den anderen 3 Tassen Pekannusskernen wiederholen. Die restlichen Zutaten zugeben und alles mischen bis sie gut gebunden sind. Auf Backpapier zu einer gleichmäßigen, etwa ½ cm dicken Platte ausrollen. Kühlstellen, damit der Teig bindet.

Zubereitung Vanille-Kokosnuss-Belag: Im Hochleistungsstandmixer (z. B. Vitamix) das Kokosmus, Agavendicksaft, Vanille und Salz mixen bis die Masse cremig und glänzend ist. Während der Mixer läuft, das flüssige Kokosöl einlaufen lassen und mixen bis es komplett aufgenommen wurde. In eine Schüssel füllen, die Hälfte der Kokosflocken in die Masse rühren und anschließend auf den gekühlten Boden streichen. Die verbliebene Hälfte der Kokosflocken gleichmäßig darüber streuen und für 30 Minuten durchkühlen. Anschließend in Riegel schneiden und diese kühlenstellen.

Gugelhupf

Zutaten "Teigmasse":

150 g Mandelkerne von Keimling Naturkost
100 g Pekannusskerne von Keimling Naturkost
100 g klein geschnittene Datteln Deglet Nour, entsteint, von Keimling Naturkost
50 g Karotte
1 Prise Salz (nach Belieben)

Zutaten "Zuckerguss":

75 g Kokosmus
1 EL Kakaonibs von Keimling Naturkost

Zubereitung:

Die Greenstar® Elite-Saftpresse mit dem Püriereinsatz bestücken. Als erstes die Karotte durchgeben, die anderen Zutaten in eine Schüssel geben und durchmischen.

Jetzt esslöffelweise die Mischung in die Greenstar® Elite-Saftpresse einfüllen und mit dem Holzstopfer nach und nach hineindrücken. Diesen Teig mit der zerdrückten Karotte verkneten und mit Salz abschmecken. Das Püree im Anschluß zu einer Kugel formen und auf einem Teller zu einer Halbkugel zusammendrücken. Das Kokosmus im Dörrgerät auf 24 °C erwärmen und die Kakao-nibs unterrühren. Diese Creme auf der Außenfläche der Teigmasse auftragen und im Kühlschrank wieder fest werden lassen.

.....

Banana Pikanta-Dressing

Zutaten:

1/2 Tasse Sesamsamen
1/2 Tasse Kokosmus
1 TL Senfsamen
2-3 Bananen
1-2 EL klein geschnittene Grüne Rosinen von Keimling Naturkost
Saft von 1/2-1 Zitrone
1 Msp Curry
1/4 TL Kurkuma

Zubereitung: Kokosmus auf mindestens 24 °C erwärmen. Sesam und Senf mahlen, Grüne Rosinen, Bananen, Zitronensaft, Gewürze und Kokosmus mit einem Mixer (z. B. Vitamix oder Personal Blender®) pürieren. Anstelle von Senf kann das Dressing auch mit fein geriebenem Ingwer variiert werden.

Curry-Karotten-Cremesuppe mit Kokos und Ingwer (ca.1 Liter/4 Portionen)

Zutaten:

150 g Karotten
½ rote Paprika
50 g Stangensellerie
800 ml Wasser
1 dünne Scheibe frischer Ingwer
¼ Knoblauchzehe
1 TL Curry-Pulver
1 Prise Salz
20 g Mango Kent Supreme von Keimling Naturkost
1 kleines Bund frische Kräuter nach Belieben, grob zerkleinert
2 EL Kokosmus

Zubereitung: Alle Zutaten, bis auf das Kokosmus und die Kräuter, in einen Hochleistungsstandmixer (z. B. Vitamix) geben und auf höchster Stufe eine cremige Suppe herstellen. Im Anschluss das Kokosmus hinzufügen und kurz untermixen. Nachdem Sie die Suppe abgeschmeckt haben, geben Sie die grob zerkleinerten, frischen Kräuter zur Suppe in den Behälter. Pulsieren Sie so lange, bis an der Becherwand sichtbar feine Kräuterstücke zu erkennen sind. In Teller füllen und am besten sofort genießen.

Tipp: Für eine heiße Suppe lassen Sie den Vitamix einfach einige Minuten laufen.

.....

Gefüllte Kokos-Datteln

Zutaten:

Datteln Medjool Giant Supreme von Keimling Naturkost
Kokosmus
Kokosstreifen von Keimling Naturkost

Zubereitung: Erwärmen Sie das Kokosmus auf mindestens 24 °C. Datteln auf einer Seite aufritzen und entsteinen. Die Datteln aufdrücken und einen Teelöffel Kokosmus einfüllen. Mit einem Kokosstreifen in der Schnittstelle verzieren. Im Kühlschrank wird die Füllung wieder hart und bekommt den nötigen Biss. Feigen oder Aprikosen von Keimling Naturkost eignen sich ebenfalls für dieses Rezept.

Verführerische Schoko-Herzen (ca. 30 Herzen/Silikon Form)

Zutaten:

- 6 EL Kokosöl
- 2 EL Kokosmus
- 2 EL Rohkost-BioMandelpüree
- 3 EL Kakaopulver von Keimling Naturkost
- 4 EL Mandelkerne von Keimling Naturkost
- 2 EL Agavendicksaft von Keimling Naturkost

Zubereitung: Das Kokosöl und Kokosmus auf 24 °C erwärmen. Alle Zutaten, außer Mandeln und Kakaopulver, in einen Hochleistungsstandmixer (z. B. einen Vitamix) füllen und ca. 15 Sekunden auf Stufe 10 vermischen. Von der hellen Creme 2 Esslöffel abnehmen und zur Seite stellen. Jetzt die Mandeln und das Kakaopulver hinzufügen und den Mixer in kurzen Intervallen so oft pulsieren, bis die entstandenen Mandelstückchen die gewünschte Größe haben. Beim Einfüllen der Kakaomasse in die Form darauf achten, dass genug Mandelstückchen in jede Form kommen (etwas Platz für die helle Creme lassen). Anschließend mit der hellen Creme auffüllen und im Kühlschrank aushärten lassen.

.....

Genießen Sie das rohköstliche Kokosmus doch auch mal ...

- ... als exotischen Brotbelag
- ... als besonderes Geschmackserlebnis im Müsli
- ... im Salatdressing oder als Topping im Obstsalat
- ... als Zutat in besonderen Grillsaucen, wie z.B. für Satay-Spieße
- ... als himmlische Zutat für Feingebäcke, Früchtebrote oder Pralinés

Mehr Rezepte finden Sie auch unter www.rohkost.de und in Ihrem Keimling-Onlineshop.

Keimling Naturkost GmbH

Deutschland:

Zum Fruchthof 7a
21614 Buxtehude
Tel. +49 4161 5116-0
Fax +49 4161 51 16-16
naturkost@keimling.de
www.keimling.de

Österreich:

Deggendorfstr. 5
4030 Linz
Tel. 01/31 91 262
naturkost@keimling.at
www.keimling.at

Schweiz:

Fürstenlandstrasse 96
9014 St. Gallen
Tel. 0800 5 34654
naturkost@keimling.ch
www.keimling.ch