



Gourmet- Rohkost-Kokosdrink

Notwendige Küchengeräte

Neu: Vegafino®
Details zu dem Gerät:
[http://www.keimling.de/
weitere-rohkost-geraete/vegafino.html](http://www.keimling.de/weitere-rohkost-geraete/vegafino.html)

Zutaten

50 g	Kokosmehl
1 Prise	Salz
1 EL	Agavendicksaft
2 TL	Zitronensaft
1 l	Wasser
1 Msp.	Zimt

Zubereitung:

Die Zutaten in den Filtereinsatz geben und in den mit 1 Liter Wasser gefüllten Behälter des Vegafino® stellen. Einen Stabmixer bei niedrigster Geschwindigkeit langsam eine Minute vom Gefäßboden bis zum Rand des Filtereinsatzes auf und ab bewegen – bis ein feiner Drink entsteht. Den Filtereinsatz aus der Flüssigkeit heben, anschließend mit dem Stößel die gesamte Flüssigkeit ausdrücken, sodass nur noch der trockene Kokosrest übrig bleibt.

Tipp:

Dieses Rezept funktioniert auch ohne Stabmixer! Anstatt des Stabmixers einfach den mitgelieferten Vegafino®-Stößel ca. 20 mal auf und ab bewegen, bis sich das Wasser in einen leichten Kokos-Drink verwandelt.





Gourmet Rohkost-Gemüsepizza



Notwendige Küchengeräte

Green Star™ Elite-Saftpresse
 Kyocera-Keramikmesser
 Excalibur®-Dörrgerät „Mini“
 Neu: Vitamix® Pro 500
 Weitere Details zu dem Gerät:
<http://www.keimling.de/vitamix-pro-500.html>

Zubereitung:

1. Für den Pizzaboden die Zutaten in der Green Star™ Elite-Saftpresse zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. Anschließend den Teig auf die Paraflexx™-Bögen des Dörrgerätes streichen und bei 42 °C für rund 12 bis 14 Stunden trocknen.
2. Für den Käse werden alle Zutaten im Vitamix® Pro 500 gleichmäßig zu einer Creme verarbeitet.
3. Das Gemüse für die Tomatensauce wird zunächst mit einem Kyocera-Keramikmesser grob zerkleinert. Die Keramik-Messer sind schärfer als gewöhnliche Messer. Achten Sie deshalb bei der Arbeit mit den Messern immer darauf, dass Sie die richtige Messerseite verwenden: Zum Schneiden verwenden Sie wie gewohnt die Klinge, zum Zusammenschieben des geschnittenen Gemüses sollten Sie stets den Messerrücken nutzen. Im Anschluss werden alle Zutaten zu einer gleichmäßigen Sauce im Vitamix® Pro 500 verarbeitet.
4. Der fertig getrocknete Pizzaboden wird nun erst mit der Tomatensauce, dann mit dem Nusskäse bestrichen. Als Pizzabelag eignet sich frisches Gemüse wie Paprika, Tomaten, Pilze – der Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt!

Zutaten

Pizzaboden

- 2 Tassen gekeimter Buchweizen
- 1¼ Tassen gemahlene Leinsamen
- ½ große Gemüsezwiebel
- 1 Tasse Gemüsetrester (z. B. aus Karotte und Stangensellerie)
- 1 große Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Himalaya-Salz oder Meersalz
- ½ Tasse Wasser

Nuss-Käse

- 2 Tassen Macadamia-Nüsse
- 1 Tasse Cashewnüsse
- 1 Saft einer Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 Zweige frischer Thymian

Tomatensauce

- 4 Tomaten
- 1 Tasse getrocknete Tomaten (2 bis 4 Std. eingeweicht und abgetropft)
- 1 rote Paprika
- ¼ Tasse Keimling-Frisch-Leinöl
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 EL fein gehackter Basilikum

Tipp:

Seien Sie kreativ und variieren Sie die Kräuter und Gewürze in den einzelnen Pizza-Schichten! Geben Sie zum Beispiel den frischen Thymian nicht in die Tomatensoße oder den Pizzaboden, sondern in den Nuss-Käse. So kommen beim Verzehr der Rohkost-Pizza Schicht für Schicht die verschiedenen Aromen vollkommen zur Geltung.



Gourmet Rohkost-Schokoladenkuchen mit Früchten der Saison

Notwendige Küchengeräte

Green Star™ Elite-Saftpresse
Kyocera-Keramikkmesser
Neu: Vitamix® Pro 500
Weitere Details zu dem Gerät:
[http://www.keimling.de/
vitamix-pro-500.html](http://www.keimling.de/vitamix-pro-500.html)

Zutaten

Boden

500 g Pecannüsse
100 g rohe Kakaobohnen
1 Prise Himalaya-Salz oder Meersalz
400 g entsteinte Medjool-Datteln
1 Vanillestange
1 Tasse Karottentrester
Wasser nach Bedarf

Belag

300 g frische Früchte der Saison

Cashew-Vanillesauce

150 g Cashewkerne ohne Haut
½ Vanillestange
1 EL Agavendicksaft
1 Prise Himalaya-Salz oder Meersalz
½ geschälte Zucchini
Wasser nach Bedarf

Zubereitung:

1. Für den Kuchenboden werden alle Zutaten, bis auf das Salz, abwechselnd durch die Green Star™ Elite-Saftpresse gegeben. Anschließend alles gut durchkneten und dabei das Salz untermengen. Der fertige Teig wird nun gleichmäßig als Boden in eine Kuchenform (ø 28 cm) gedrückt.

2. Die Früchte auf dem Boden verteilen und den Kuchen in Stücke schneiden.

3. Für die Vanillesauce werden zum Schluss alle Zutaten im Vitamix® Pro 500 zu einer cremigen Masse gemixt. Die fertige Sauce in eine kleine Kanne füllen und zum Kuchen separat reichen.

Tipp:

Verwenden Sie frische Früchte, ganz nach Lust und Laune. Wenn Sie die Vanillesauce dicker mixen, können Sie sie auch unter die Früchte – direkt auf den Boden – verteilen.

