

Prozessorientiertes, flexibles Rohkostkuchen-Rezept

Benötigte Küchengeräte

- Leistungsstarker Mixer (> 1.500W, mit Stößel oder Silikonschaber)
- Kuchenform (meine im Video hat z.B. 22cm Durchmesser)
- Schalen zum Einweichen (möglichst mit gutem/aufbereitetem Wasser)
- Topf für das Schmelzen des Kokosöls/-mus (Wasserbad ist mir zu umständlich. K.-Öl wird leichter flüssig)

Zutaten: Je nach Saison und Region auswählen – das Rezept ist hier eine Grundlage für Verschiedenes

Arbeitszeit: Komplett inkl. Zutaten vorbereiten und Küche aufräumen ca. 1 Std., je nach Ausführung und Zutaten.

Vorbereitung 1; ca. 4-10 Stunden vorher: Nüsse und ggf. getrocknete Früchte einweichen (s.u.)

Vorbereitung 2; bevor mit Mixen angefangen wird: Zuerst das Kokosöl im Topf zum Schmelzen ansetzen (Menge s.u., für Teil A und B im selben Topf). Gramm oder ml Kokosöl ist egal – so messen wie es einfacher ist. Herd auf kleinste Stufe stellen, bei mir ist das 0,5 von 3. Wenn man dann eh grad das Kokosöl in/an der Hand hat: Kuchenform einfetten (Boden und Rand). Der fertige Kuchen löst sich dadurch nachher besser ab.

A) Boden

1 Teil Nüsse (z.B. Walnüsse oder Haselnüsse oder Mandeln oder Cashewkerne) und
1 Teil getrocknetes Obst (z.B. Feigen oder Pflaumen oder Datteln) kombinieren. Ich mag's einfach, also
z.B. **200g Walnüsse und 200g Feigen ODER 200g Cashews und 200g Datteln** etc.

500g (2x 250g) Boden waren mir für die 22cm Form in der Videoversion zu viel, 400g (2x 200g) war nächstmal schöner. Vorab beide Zutaten 4-10 Stunden einweichen, dann Wasser abgießen und alles mixen.

Dazu noch **80-160g leicht erwärmtes Kokosöl** (flüssig), sodass der Mixer (besser) mixen kann. Für Schokofreunde geht statt Kokosöl auch Kakaobutter (ebenso warm gemacht). Hier hängt es nun von der Konsistenz ab: die Cashews und Datteln lassen sich bei mir mit 80g Kokosöl passabel mixen, für Walnuss und getrocknete Pflaumen nehme ich lieber 160g Kokosöl. Macht lieber etwas zu viel warm - nicht benötigtes Kokosöl könnt ihr erkalten lassen und nächstmal weiter verwenden (oder z.B. Schokolade draus machen...).
Ggf. Prise Vanille (optional, da teuer) und Prise Salz wer's mag.

Nach dem Mixen die Masse in eine vorher mit Kokosöl eingefettete Form (Boden und Rand) geben, ggf. etwas andrücken. Mixer braucht danach nicht unbedingt gesäubert werden – Creme kann direkt folgen.

B) Creme

150g-200g Kokosmus (wie oben erwärmt, sodass flüssig, mit frischen Früchten reichen 150g, mit getrockneten Früchten lieber 200g)

500g Frucht (z.B. frische Erdbeeren, Heidelbeeren, Orangen, ... oder getrocknete Früchte wie Pflaumen, Feigen (getrocknete Früchte dann auch vorher Einweichen wie oben)). Ggf. für spätere Deko/Verzierung auf der festen Creme ein paar Früchte übrig lassen (nicht mixen). Optional können auch noch **50-100g Nüsse** in die Creme. Ggf. **1-3 EL Süße** (z.B. Honig, Kokosblütennektar oder -zucker, Xylit, Apfelsüße (Vorsicht Beigeschmack), ...)

1-3 Specials je nach Geschmack (zusätzlich in die Creme oder als Deko): Sesam, Mohn, Kakaonibs, Orangenschalen, 2 EL Zitrone, ...

Alles mixen. Entweder die komplette Creme auf den Boden geben, oder z.B. ein Drittel übrig behalten für das Special-Special: Je nach Geschmack ca. **30-50g Carobpulver** in das übrig behaltene letzte Drittel Creme im Mixer dazugeben, gut durchmixen. Dies dann als zweite Cremeschicht auftragen.

Anschließend je nach Bedarf und Zeit kühlen, mindestens 2 Stunden im Kühlschrank (besser 4+ Stunden), damit das Kokosöl fest wird und der Kuchen zusammenhält. Besser am Vorabend zubereiten und über Nacht kühlen. Gut durchgezogen schmeckt der Kuchen auch besonders lecker.

Viel Freude dabei und guten Appetit wünscht René von eco-eating.de

P.S.: Mein erster Rohkostkuchen war aus dem Buch von Boris Lauser „go raw be alive“, hier ist auch die Idee mit der zweiten Cremeschicht mit Carobpulver her. Ansonsten basiert es hier auf dem einfacheren Erdbeerkuchen Rezept von „Nordisch roh“ – deren Mohnkuchen-Rezept habe ich auch schonmal ausprobiert (jedoch schwieriger) - danke Euch allen für die Anregungen!

rene-amtenbrink.de / eco-eating.de

Stand 11.05.2019

s.a. mein Video „Rohkostkuchen mit flexiblen Zutaten“

<https://youtu.be/SocXY1GpUmo>

(Nach der Video-Erfahrung empfehle ich hier im Rezept Feigen und Pflaumen zu tauschen:
Pflaumen passen allein wegen der Farbe besser zur Creme obendrauf,
Feigen geben einen schönen braunen Boden)