<u>Buchvorstellung: "Coconut</u> <u>kitchen" von Tanja Dusy</u>



Super

food ist ja in aller Munde und immer wieder tauchen neue exotische Samen, Beeren und Gemüse auf, die angeblich noch gesünder sein sollen, als die uns schon bekannten. Bei solch arg gehypten Lebensmitteln bin ich meist ein wenig zurückhaltend, auch wenn ich immer gerne neue Dinge probiere. Ich denke aber, dass man sich auch mit schon bekannten und auch heimischen Produkten genauso gesund und ausgewogen ernähren kann.

Die Kokosnuss ist ein Beispiel für Superfood, das zwar auch exotisch ist, jedoch schon lange ganz selbstverständlich in unseren Läden vorhanden ist. Produkte aus der Nuss wie Kokosöl, Kokosmehl oder Kokosblütenzucker sind dagegen schon neuer in den Supermarktregalen und auch die Verwendungsmöglichkeiten rücken erst seit kurzem in die breite Öffentlichkeit.



Trend hin oder her — fest steht: Die Kokosnuss ist lecker! Bisher mochte ich eigentlich nur Gerichte wie Curry mit Kokosmilch und frische Nuss, Raspeln und Co waren gar nicht mein Ding, genauso ein vorherrschender Geschmack von Kokos in Produkten.

Mittlerweile habe ich mich mit der Supernuss sehr gut angefreundet. Und freue mich, neue Produkte und Gerichte mit dieser gesunden Zutat auszuprobieren.

Das Buch "Coconut kitchen" vom <u>ZS Verlag</u> kommt da gerade recht, denn es enthält viele tolle und kreative Rezepte rund um Kokos.



Inhal

te

Wie schon das Buch "Glücksrollen" ist es originell und übersichtlich aufgebaut, indem jedem Rezept eine Doppelseite gewidmet wird, wo man links das Ergebnis und rechts die Zutaten beziehungsweise Arbeitsschritte sieht.

Für jede Tageszeit und jeden Anlass sind Rezepte dabei, deren Arbeitsschritte chronologisch aufgeführt und mit kleinen Illustrationen im Bild verdeutlicht werden.

Vorne im Buch sind auf einer Doppelseite alle Rezepte mit Bild im Überblick zu sehen, die Folgeseiten warten mit Infos zur Kokosnuss, ihren Inhaltsstoffen und Produkten wie Kokoswasser, -mehl oder -blütenzucker auf.



Kostprobe?

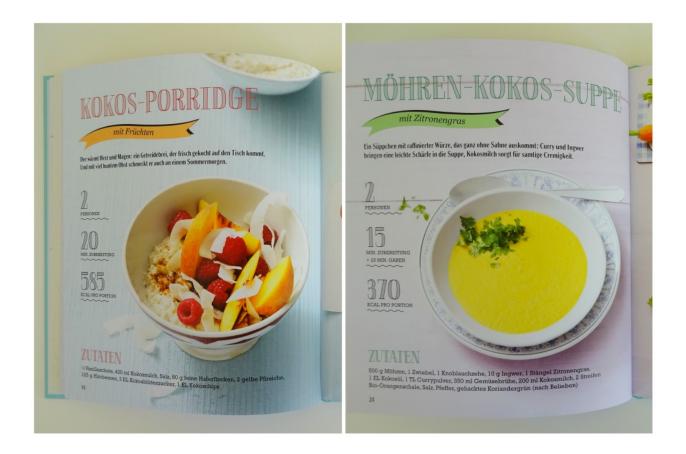
Eine flüssige Stärkung oder Erfrischung kann man in Form eines "Caribbean Smoothie" zu sich nehmen, in dem Ananas, Banane und Kokosmilch karibisches Flair auf der Zunge schaffen.

Munter wird man durch einen "Bulletproof Coffee", einem Kaffee mit Kokosmilch, etwas Kokosöl, Zimt, Kardamom, Vanille, Mandelmus und Kokosblütenzucker. Dieses Getränk haben Naschkater und ich vorgestern getestet und für super lecker befunden!

Frühstücken kann man zum Beispiel das "Schoko-Granola mit Orientgewürzen" oder das "Kokos-Porridge".

Herzhaft wärmend wird es mit der "Möhren-Kokos-Suppe mit Ingwer und Zitronengras" oder dem "Grünkohl-Wok mit Kokosreis".

Nachtisch, Snack oder Frühstück könnte aus "Kokos-Pancakes mit Banane und Zimt" bestehen, oder "Spicy Kokoschips". Die "Schoko-Brownies mit Süßkartoffel" haben wir am Wochenende ausprobiert – himmlisch saftig, nicht zu süß und dabei auch noch glutenfrei und fast schon gesund! =)



Klingt alles mega lecker, oder? Ich fand beim Durchblättern jedenfalls fast jedes Rezept testwürdig und werde sicher noch ein paar nachkochen.

Wer die gesunde Tropenfrucht mag, der wird dieses Buch lieben, denn es zeigt, wie vielfältig die Kokosnuss zuzubereiten ist und enthält mit Sicherheit für jeden Ideen, die er noch nicht kannte.

Habt eine genussvolle zweite Wochenhälfte und macht es euch trotz Novemberwetter schön!

Eure Judith

Tanja Dusy

<u>Coconut kitchen. Superfood Kokosnuss: lecker & supergesund.</u>

ZS Verlag

gebunden, 9,99 Euro

ISBN: 978-3-89883-642-5

Selbstgemachte Bounty-Riegel (vegan ♥ ohne Kristallzucker ♥ roh)



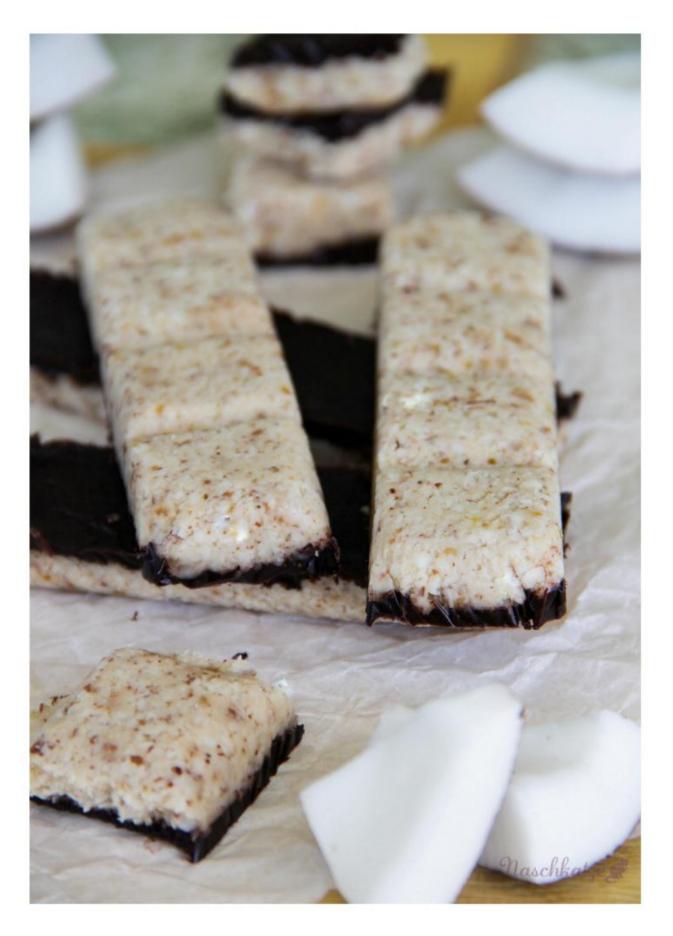
Letzt

e Woche brachte Naschkater zwei Kokosnüsse vom Einkaufen mit. Kokosnüsse fallen bei mir in die Kategorie "Leberknödel-Phänomen". Jetzt denkt ihr sicher: Häh?

Also, das ist so. Fleisch esse ich ja generell wenig und ich versuche, in Restaurants, wo ich seine Herkunft nicht kenne, generell keines zu essen. Ganz selten überkommt es mich, dann muss es mal sein. Noch seltener esse ich Leberknödel. Darauf habe ich vielleicht einmal in zwei oder drei Jahren Lust. Dann aber so richtig. Das nennt Kater Leberknödel-Phänomen.

Und genauso ist es bei mir mit Bounty oder generell Kokos. Frisch mag ich Kokosnuss auch richtig gerne, genauso wie Kokosmilch immer geht, aber alles, was mit Kokosraspeln zusammen hängt, rühre ich normalerweise nicht an. Schon witzig, wie das so ist mit den Geschmäckern.

Beim Anblick der frischen Kokosnuss kam dann mal wieder ein Bounty-Moment. Normalerweise gehe ich dann los und kaufe mir eins, futtere es genüsslich auf und habe dann wieder drei Jahre Ruhe vor diesen Gelüsten. In letzter Zeit fand ich solche konventionellen Riegel eh immer viel zu süß und hatte keine Lust mehr drauf. Da kamen Naschkaters Einkauf und auch die Idee für gesunde selbstgemachte Riegel genau richtig. Das Rezept ist super einfach und ich finde, das Ergebnis schmeckt einfach bombig! Ab jetzt brauche ich nie wieder welche zu kaufen, diese hier sind nicht nur viel gesünder, sondern auch doppelt so lecker. Glaubt ihr nicht? Probiert es aus!



Für 5-10 Riegel, je nach Größe: 150 g frische Kokosnuss 6 Datteln (ca. 40 g)

etwas geriebene Tonkabohne oder Vanille 1 EL Kokosöl

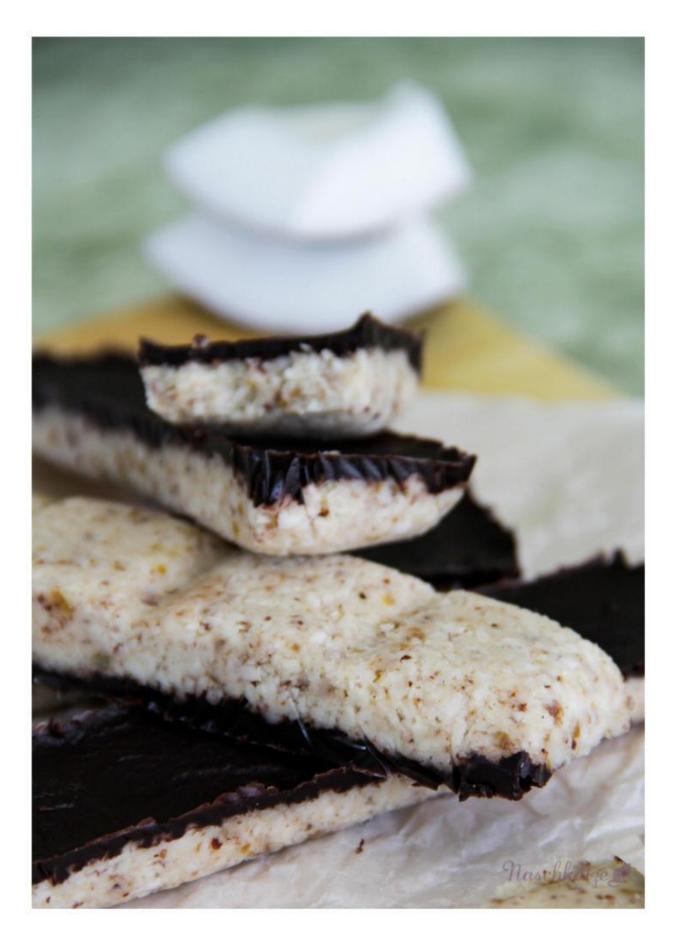
2 EL Kokosöl 2 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft 4 EL Rohkakaopulver

Alle Zutaten in einen Mixbecher wiegen und mit der Impulstaste so lange mixen, bis die Masse klebrig wird und zusammen klumpt. Sie ist dann relativ fein. (Falls es gar nicht klumpen will, einen Esslöffel Wasser zu geben).

Am besten und sehr viel schneller geht es sicher mit einem Hochleistungsmixer.

Die Masse zu kleinen Riegeln formen oder optimalerweise in die Mulden einer Riegelform drücken, die zuvor mit Frischhaltefolie ausgelegt wurden.

In einem kleinen Topf das Kokosöl bei niedriger Temperatur schmelzen. Ahornsirup unterrühren, dann den Kakao. Die flüssige Schokolade über die Riegeln in die Formen gießen und glatt streichen. Im Kühlschrank fest werden lassen und dann vorsichtig heraus lösen. In einer Dose im Kühlschrank aufbewahren.



Unsere Riegel waren schneller weg, als man Kokosnuss sagen konnte. Ich nehme an, dass demnächst wieder welche in der Küche liegen oder Naschkater sich plötzlich klopfend auf dem Balkon zu schaffen macht…

Habt genussvolle Tage, ihr Lieben! Eure Judith