

Kräuterladen Hollerblüte

Rezept-Kalender

September 2016

Karotten-Rohkostkuchen mit Nelkenwurz und Schoko-Kokos-Glasur

Zutaten Karotten-Rohkostkuchen:

350 g Karotten (sehr fein gerieben, am besten Trester vom Karottensaft zubereiten)
90 g Kokosraspeln (Rohkost, z.B. von Dr. Goerg)
100 g grüne Rosinen (nach Belieben ganz lassen oder gemixt)
150 g gemahlene Mandeln (optimaler Weise gewässert und wieder getrocknet)
4 Medjool od. 8 – 10 Deglet Nour Datteln (mit ganz wenig Wasser zu Dattelmus mixen)
1/2 – 1 TL Nelkenwurz (frisch gemixt oder getrocknet und gemahlen)
1 mittelgroße reife Banane
Saft einer Zitrone
etwas Vanille und Zimt nach Belieben

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Handrührer vermischen oder einen Mixer verwenden und den Spatel zu Hilfe nehmen. Den Teig in eine Kuchenform (Durchmesser 28 cm) drücken. Es hilft sehr die Kuchenform mit Frischhaltefolie auszukleiden, weil der Rohkostkuchen dann problemlos heraus gelöst werden kann. Den Kuchen den Kühlschrank stellen.

Zutaten Schoko-Kokosflakes-Glasur:

3 EL flüssiges Kokosöl (Rohkost, z.B. von Dr. Goerg – vorsichtig erwärmt)
3 EL flüssige Kakaobutter (Rohkost – vorsichtig erwärmt)
3 EL Mandelmus (Rohkost, z.B. von Urs Hochstrasser)
4 Medjool od. 8 – 10 Deglet Nour Datteln (mit ganz wenig Wasser zu Dattelmus mixen)
1/2 TL Vanille
1 EL Carob
1 EL Rohkost-Kakao
Kokosflakes (Rohkost, z.B. von Dr. Goerg) nach Belieben

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf die Kokosflakes im Mixer zu einer flüssigen Schokolade mixen.

Fertigstellung:

Den Kuchen aus dem Kühlschrank holen. Die Form entfernen. Die Schoko-Glasur obendrauf und rundherum auf den Kuchen gießen. Mit den Kokosflakes dekorieren.

Vor dem Genießen noch mal kalt stellen.

Gutes Gelingen und rohköstliches Genießen!