



## **Traumhaft cremige Rezepte mit BioMandelpüree**

# **BioMandelpüree in Rohkost-Qualität – ein himmlischer Genuss!**

**Urs Hochstrasser**, der bekannte und beliebte Rohkost-Chef und Ernährungsberater hat eigens für Sie das hervorragende BioMandelpüree in Rohkost-Qualität kreiert:

Hierfür werden ganze Bio-Mandeln zunächst von der Schale befreit. Dabei wird die Haut so kurz und gekonnt blanchiert, dass die äußere Mandelschicht nie über 40 °C erhitzt wird und die ganze Mandel im Kern bei Zimmertemperatur bleibt. Ohne Schale werden die Mandeln nun schonend kalt gewalzt. Dieser Prozess ist so behutsam, dass die Rohkost-Qualität erhalten bleibt. Den gemahlenden Mandeln werden keine weiteren Zutaten zugefügt. Sie werden als reines Püree direkt in die Behälter abgefüllt.

**BioMandelpüree** ist eine vorzügliche Zutat zu unzähligen rohköstlichen Speisen und Kreationen. Einige Rezeptideen haben wir für Sie in diesem Heft zusammengestellt. Noch mehr leckere Ideen finden Sie auf **[www.rohkost.de](http://www.rohkost.de)** oder auf **[www.urshochstrasser.ch](http://www.urshochstrasser.ch)**.

Für alle Rezepte, bei denen ein Mixer gebraucht wird, empfehlen wir Ihnen den Personal Blender® oder den Vitamix (beide bei Keimling Naturkost) erhältlich). Bei Fragen stehen wir Ihnen gern beratend zur Seite.

**Wir wünschen viel Spaß bei der Herstellung rohköstlicher Leckereien und einen guten Appetit!**

## Mandeldrink Grundrezept

### Zutaten für 1 Tasse (ca. 200 ml):

200 ml Wasser

1 EL BioMandelpüree

½ TL Agavendicksaft von Keimling Naturkost oder

1 Dattel Deglet Nour Supreme – entsteint, von Keimling Naturkost

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem Drink verarbeiten.

.....

## Feigen-Mandeldrink

### Zutaten für 2-3 Tassen (ca. 500 ml):

500 ml Wasser

1 EL BioMandelpüree

1 Banane

2 frische Feigen oder

5 eingeweichte Kugelfeigen Zagros von Keimling Naturkost

2 TL Frisch-Leinöl von Keimling Naturkost

1 Messerspitze Vanille

etwas Zimt

### Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer gut pürieren. Nach Geschmack für einen orientalischen Hauch mit etwas Cayenne-Pfeffer abschmecken.

.....

## Mandelpüree-Leinöl-Creme

### Zutaten für 1 Portion:

1-2 EL BioMandelpüree

1 EL Frisch-Leinöl von Keimling Naturkost

1 TL BioApfeldicksaft

### Zubereitung:

Alle Zutaten verrühren und z.B. über frisches Obst geben.

# Kürbis-Karottencremesuppe mit Kokos und Ingwer

## Zutaten für 4 Personen (1 Liter):

150 g Kürbis  
75 g Karotten  
60 g rote Paprika  
60 g Tomaten  
60 g Cashew-Stücke von Keimling Naturkost  
2 EL Kokosöl  
10 g Mango Kent Supreme von Keimling Naturkost  
1 kleines Bund frische Kräuter nach Belieben  
600 ml Wasser  
1 EL BioMandelpüree  
mit Steinsalz und Curry nach Belieben abschmecken

## Zubereitung:

Alle Zutaten, außer dem Kokosöl und den Kräutern, z.B. im Vitamix Hochleistungsstandmixer auf höchster Stufe cremig pürieren, bei Bedarf noch etwas mehr Wasser zugeben. Die Suppe schmeckt besonders lecker, wenn diese so lange püriert wird, bis durch die Reibung eine Temperatur von 40 °C erreicht ist. Am Schluss das Kokosöl und die Gewürze dazugeben und noch einmal für kurze Zeit mixen. Erst wenn die Suppe geschmacklich, von der Konsistenz und Temperatur stimmt, die frischen Kräuter hinzufügen. Hierzu die Geschwindigkeit auf 6 stellen und pulsierend solange mixen bis an der Becherwand sichtbar die gewünschte Größe der Kräuter erreicht ist.

.....

## Rote Gemüsecremesuppe von Urs Hochstrasser

### Zutaten für 4-6 Portionen:

150 g Rote Bete  
100 g Knollensellerie  
½ Apfel  
2 EL BioMandelpüree  
400 ml Wasser  
2 EL Olivenöl, kaltgepresst  
1 MS jeweils, Zimt, Anis, Kardamom  
2 TL Sojasauce Tamari  
1 MS Kristallsteinsalz  
10 g Petersilie, frisch

### **Zubereitung:**

Das Gemüse mit dem Apfel und dem Wasser z.B. im Vitamix Hochleistungsstandmixer ca. 1 Minute bei höchster Stufe laufen lassen. Bei Verwendung eines anderen Mixers die Zutaten zerkleinern und erst danach pürieren bis eine sämige Suppe entstanden ist. Dann das BioMandelpüree dazugeben. Wenn möglich bei laufendem Mixer auf niedrigster Stufe das Olivenöl langsam zugeben. Die Gewürze am Schluss begeben und nochmals kurz mixen. In Tassen oder Tellern anrichten und mit einem Petersiliensträußchen garnieren.

**Tipp:** Rohkost Leinsamen-Kracker passen als Beilage sehr gut dazu.

.....

## **Himmlisch feine Mandelmayonnaise**

### **Zutaten für 6 Portionen:**

2 EL BioMandelpüree  
100 bis 200 ml Wasser  
1 TL Kräutersalz  
Saft einer Zitrone  
1 Messerspitze Curry  
1 EL Senf  
etwas Tamari  
250 ml kaltgepresstes Erdnuss- oder Aprikosenkernöl  
etwas Edelhefe

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten (bis auf das Öl) im Mixer vermischen und wie bei einer herkömmlichen Mayonnaise das Öl langsam zugeben, bis sie fest wird. Je mehr Öl zugegossen wird, desto fester wird die Sauce. Die Sauce erst würzen, nachdem sie fest geworden ist, dann bindet sie besser. Viele Varianten sind möglich, wie Curry-, Tomaten-, Senfsauce etc.

.....

## **Karotten-Nuss-Dressing**

### **Zutaten für 4 Portionen:**

1-2 EL (ca. 15-25 ml) BioMandelpüree  
125 ml Karottensaft  
2 EL (25 ml) frischen oder getrockneten Dill  
Saft einer Zitrone  
Meersalz zum Abschmecken

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten in einen Mixer (z.B. Personal Blender® oder Vitamix) geben und zu einem cremigen Dressing verarbeiten.

# Rohkost Apfeltörtchen mit Rosinen und Zimtsahne

## Zutaten für 8-10 Törtchen:

200 g Mandelkerne von Keimling Naturkost  
100 g Datteln Deglet Nour Supreme – entsteint, von Keimling Naturkost  
100 g Helle Bergfeigen von Keimling Naturkost  
250 g Äpfel  
20 g Grüne Rosinen von Keimling Naturkost  
100 g Cashewkerne von Keimling Naturkost  
1EL Agavendicksaft von Keimling Naturkost  
1EL BioMandelpüree  
1 Banane  
Zimt, Wasser, Zitronensaft nach Bedarf

## Zubereitung:

Die grünen Rosinen einweichen. Mandeln, Datteln und Feigen mit der Greenstar® Elite-Saftpresse (Püriereinsatz) zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zu kleinen, runden Böden formen. Diese für einige Stunden in einen Dörrautomaten geben. Die Äpfel raspeln, sofort mit dem Zitronensaft beträufeln und mit den eingeweichten Rosinen vermischen. Für die Tortencreme die Banane und die Hälfte der Cashewkerne im Mixer (z.B. mit dem Vitamix oder Personal Blender®) zu einem Brei pürieren. Die restlichen Cashewkerne mit Agavendicksaft, BioMandelpüree, Wasser und Zimt im Mixer zu einer cremigen Sahne verarbeiten (Sahne dickt noch nach). Die Törtchen mit der Creme bestreichen und die Apfelmischung großzügig darauf verteilen. Auf einem Teller mit der Zimtsahne anrichten.

.....

## Schokopudding

### Zutaten für 2 Personen:

2 Bananen  
1 EL BioMandelpüree  
2 Datteln Deglet Nour Supreme – entsteint, von Keimling Naturkost  
50 ml „Dattelwasser“  
(Flüssigkeit, worin Sie zuvor die Datteln eingeweicht haben)  
50 g Schokolade (kleine Stückchen) oder Rohes Kakaopulver von Keimling Naturkost  
1/4 TL Minzextrakt oder 2 Tropfen ätherisches Minzöl

### Zubereitung:

Die entsteinten Datteln 3-4 Stunden einweichen. Alle Zutaten, incl. dem Dattelwasser, in einen Mixer (z.B. Personal Blender® oder Vitamix) geben und zu einer cremigen Masse verarbeiten.

## Mandel-Chai-Smoothie

### Zutaten für 3-4 Personen:

700 ml Mandeldrink, siehe Grundrezept  
120 ml Agavendicksaft von Keimling Naturkost  
¼ TL Sternanis  
1 TL Mesquite-Pulver von Keimling Naturkost  
1 TL Zimt  
1 TL Maca-Pulver von Keimling Naturkost  
1 Prise Kardamom-Pulver  
1 Prise Salz

### Zubereitung:

Den Mandeldrink zusammen mit dem Agavendicksaft, den Gewürzen, dem Maca- und Mesquite-Pulver sowie dem Salz kurz mixen und genießen.

.....

## Matcha-Drink

### Zutaten für 1-2 Personen:

300 ml Mandeldrink, siehe Grundrezept  
1 Prise Meersalz  
1½ EL Agavendicksaft  
2 Msp. gemahlene Vanille  
1 leicht gehäufter TL Matcha Classic von Keimling Naturkost  
5 Eiswürfel

### Zubereitung:

Alle Zutaten, bis auf die Eiswürfel, gründlich mixen. Eiswürfel in ein Glas geben und mit dem Drink aufgießen.

.....

## Orangen-Goji-Smoothie

### Zutaten für 2-3 Personen:

¼ Tasse Gojibeeren (30 g) von Keimling Naturkost, 20 Minuten eingeweicht  
Saft von 4 Orangen  
1 Tasse (150 g) Bananenstücke  
⅔ Tasse (160 ml) Mandeldrink, siehe Grundrezept  
2 TL CamuCamu-Pulver von Keimling Naturkost  
2-3 Eiswürfel

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer (z.B. Personal Blender® oder Vitamix) geben und glatt pürieren.

# **Besser als Cappuccino: Cappuccino à l'amande (Manducchino)**

## **Zutaten für 2-3 Tassen:**

400 ml Wasser  
1 EL BioMandelpüree  
2 TL Kokosöl  
1 EL Agavendicksaft von Keimling Naturkost  
½ TL Carobpulver  
1 TL schwarze Melasse

## **Zubereitung:**

Das Wasser, BioMandelpüree, Melasse und den Agavendicksaft in den Mixer geben. Zusammen verarbeiten, dann das Kokosöl dazu gießen und mixen. Das so entstandene Getränk etwa 2 Minuten stehen lassen. Mit einem Löffel den beim Mixen entstandenen Schaum abheben und in ein separates Gefäß geben. Den Melassenmilchkaffee in Tassen füllen und den Schaum obenauf geben. Anschließend das Carobpulver mit Hilfe eines kleinen Siebes auf das Schaumkrönchen stäuben.

## **Keimling Naturkost GmbH**

### **Deutschland:**

Zum Fruchthof 7a  
21614 Buxtehude  
Tel. 04161 5116-0  
Fax 04161 5116-16  
naturkost@keimling.de  
[www.keimling.de](http://www.keimling.de)

### **Österreich:**

Deggendorfstr. 5  
4030 Linz  
Tel. 01/31 91 262  
naturkost@keimling.at  
[www.keimling.at](http://www.keimling.at)

### **Schweiz:**

Fürstenlandstrasse 96  
9014 St. Gallen  
Tel. 0800 5 34654  
naturkost@keimling.ch  
[www.keimling.ch](http://www.keimling.ch)