



## Baobab-Brownie

Zutaten für eine Kuchenform von 25 x 25 cm

- 400 g Mandeln von Keimling Naturkost
- 100 g Grüne Rosinen von Keimling Naturkost
- 200 g Kakaonibs von Keimling Naturkost
- 100 g Kakaopulver von Keimling Naturkost
- 4 EL Agavendicksaft von Keimling Naturkost
- 2 EL Baobab-Pulver von Keimling Naturkost
- 6 EL Kokosöl
- 2 EL Mesquite-Pulver von Keimling Naturkost
- Wasser nach Bedarf

### Zubereitung

Zuerst werden die Mandeln grob im Vitamix gemahlen. Als nächstes geben Sie die restlichen Zutaten hinzu und stellen einen gleichmäßigen Teig her. Benutzen Sie dazu am besten die Pulsfunktion des Vitamix Pro 750, damit erhalten Sie die gewünschte Konsistenz. Im Anschluss verteilen Sie den Teig in einer rechteckigen Kuchenform (25 x 25 cm). Lassen Sie den Brownie vor dem Servieren ca. 2-3 Stunden im Kühlschrank gut durchziehen.

**Tipp:** Streuen Sie vor dem Verteilen des Teiges Kokosraspeln auf den Boden der Kuchenform, so lassen sich die einzelnen Brownie-Stücke nachher besser lösen.

**Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und guten Appetit!**

### Keimling Naturkost GmbH

**Deutschland:** Zum Fruchthof 7a, 21614 Buxtehude,  
Tel. 04161 5116-0, Fax 04161 51 16-16,  
naturkost@keimling.de, [www.keimling.de](http://www.keimling.de)

**Österreich:** Deggendorfstraße 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 534 654 (Gratisnummer)  
naturkost@keimling.ch, [www.keimling.ch](http://www.keimling.ch)



## Köstliche Rezepte für Keimling Superfoods

**Das englische Wort „Superfoods“ steht für eine Reihe von natürlichen Nahrungsmitteln, die für ihre hohen Nährstoffwerte gefragt sind.** Es sind altbewährte, in der Küche ihrer Herkunftsländer seit Langem bekannte und verwendete Naturprodukte. Die Natur liefert uns mit diesen wundervollen Früchten, Wurzeln und anderen Pflanzenteilen eine abwechslungsreiche Auswahl unterschiedlichster Zutaten für nahrhafte Rohkost-Gerichte.

Ein großer Teil dieser Früchte ist im Laufe der Zeit in Vergessenheit geraten oder war in unseren Breiten bisher nur wenigen bekannt. Entdecken Sie die unglaubliche Vielfalt. Superfoods lassen sich ganz einfach in unsere tägliche Ernährung integrieren. Beispielsweise als köstliche Zugabe zu Smoothies und frischen Säften oder zur Verfeinerung von Süßspeisen, Desserts und Soßen.

Viele geschichtlich interessante Persönlichkeiten wie Hildegard von Bingen oder der Alchemist und Mystiker Paracelsus beschäftigten sich bereits mit den Ressourcen der Natur. Die traditionelle Verwendung dieser schon bei unseren Vorfahren bekannten Naturprodukte wird so in einfacher und wirkungsvoller Weise fortgeführt. Probieren Sie unsere Rezepte aus und genießen Sie die köstlichen Ergebnisse.

## Mandel-Chai-Smoothie mit Maca-Pulver

Zutaten für 3-4 Personen

- 700 ml Mandeldrink (aus 700 ml Wasser + 140 g Mandeln)
- 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

Zunächst die Mandelkerne und das Wasser für etwa 30-60 Sekunden pürieren. Zusammen mit dem Agavendicksaft, den Gewürzen, dem Mesquite- und Maca-Pulver sowie dem Salz kurz mixen und genießen.

## Orangen-Goji-Smoothie mit CamuCamu-Pulver

Zutaten für 2-3 Personen

- ¼ Tasse (30 g) Gojibeeren von Keimling Naturkost, 20 Minuten eingeweicht
- Saft von 4 Orangen
- 1 Tasse (150 g) Bananenstücke
- ¾ Tasse (160 ml) Mandeldrink (aus 160 ml Wasser + 1 EL Mandelpüree)
- 2 TL CamuCamu-Pulver von Keimling Naturkost
- 2-3 Eiswürfel

### Zubereitung

Alle Zutaten in einen Vitamix geben und glatt pürieren.

### Anmerkung

CamuCamu ist eine Frucht aus dem Amazonas-Regenwald, mit einem hohem Vitamin C-Gehalt (12 g/100 g).

## Rohkost Zwetschgenkompott mit Vanillesoße und Acai-Pulver

Zutaten für 3-4 Personen

### Kompott

- 1 kg reife Zwetschgen
- 1/2 TL Zimt
- 1-2 EL Agavendicksaft von Keimling Naturkost
- 1 TL Acai-Pulver von Keimling Naturkost

### Vanillesoße

- 1 Glas Cashewkerne von Keimling Naturkost
- 1/2 Glas Wasser
- 1 EL Agavendicksaft von Keimling Naturkost
- 1 TL Vanillemark

### Zubereitung

Mixen Sie die entsteinten Zwetschgen im Vitamix so lange, bis Sie die gewünschte Konsistenz erhalten. Fügen Sie Zimt, Agavendicksaft und Acai-Pulver hinzu und mixen Sie diese nochmal auf kleiner Stufe für einige Sekunden durch.

Für die Vanillesoße geben Sie die Cashewkerne, Wasser, Agavendicksaft und das Vanillemark zusammen in den Vitamix und verarbeiten Sie die Zutaten zu einer cremigen Soße.

## Pekannuss-Kekse mit Mesquite

Zutaten für 20-25 Kekse

- 400 g Pekannusskerne von Keimling Naturkost
- 200 g Grüne Rosinen von Keimling Naturkost
- 20 g gemahlener Leinsamen
- 1 EL Mesquite-Pulver von Keimling Naturkost
- ¼ Vanillestange
- 2 EL Agavendicksaft von Keimling Naturkost
- 1 Prise Salz

### Zubereitung

Zuerst wird der Leinsamen mit dem Vitamix oder dem Personal Blender fein gemahlen. Als nächstes mahlen Sie die Pekannusskerne und die Vanille. Nun geben Sie alle gemahlene Zutaten, sowie alle übrigen Zutaten in den Vitamix und kneten auf höchster Stufe einen homogenen Teig. Anschließend formen Sie die Kekse mit einer Dicke von 1 cm und einem Durchmesser von ca. 5 cm. Sie können die Kekse sofort verzehren oder Sie trocknen sie im Sedona für ca. 10 bis 12 Stunden bei 40 °C, dann werden sie leicht knusprig.

## Lucuma-Eiscreme

Zutaten für 4-6 Personen

- 4 gefrorene Bananen (reif, geschält und in Stücke geschnitten)
- 1 frische Banane (geschält)
- 4 EL Lucuma-Pulver von Keimling Naturkost
- 2 EL Cashewmus von Keimling Naturkost
- 1 kleine Prise Salz

### Zubereitung

Geben Sie zuerst die frische Banane in Vitamix. Die restlichen Zutaten geben Sie im Anschluss in den Behälter. Starten Sie das Gerät und drücken Sie die Zutaten mit dem Stopfer immer wieder zum Messer hin, bis das Eis cremig ist.