

Paleo

FÜR
SCHOKOLADEN-FANS

80

GLUTENFREIE
süße
Verführungen

EINFACH
SCHNELL
LECKER!

BOOKS 4 SUCCESS

Rezepte und Fotos von

KELLY V. BROZYNA

Paleo

FÜR
SCHOKOLADEN-FANS

80
GLUTENFREIE
süße
Verführungen

Rezepte und Fotos von
KELLY V. BROZYNA

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
The Paleo Chocolate Lovers' Cookbook
ISBN 978-1-936608-12-6

Copyright der Originalausgabe 2013:
Copyright © 2013 by Kelly V. Brozyna. All rights reserved.

Alle Texte © Kelly V. Brozyna, mit Ausnahme von „Wissenschaft, Geschichte und Ethik“ von Andrew Brozyna.
Alle Fotos © Kelly V. Brozyna, mit Ausnahme von: iStockPhoto, S. 12 und 23; Shutterstock, S. 14, 214; The Library of Congress, Nachdrucknummer: LC-USZ62-98874, S. 17; Bibliothèque Nationale de France, S. 18 und Found Image Press, S. 20.
Umschlagdesign, Innengestaltung und Illustrationen von Andrew Brozyna.

Copyright der deutschen Ausgabe 2014:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Birgit Irgang
Covergestaltung: Johanna Wack
Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler
Lektorat: Hildegard Brendel
Druck: Stürtz GmbH, Würzburg

ISBN 978-3-86470-208-2

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.books4success.de
www.facebook.com/books4success

Inhalt

VORWORT	5
DANKSAGUNGEN	7
EINLEITUNG	9
ERSTE SCHRITTE	
Zutaten	13
Techniken und Problemlösung	15
Ausstattung	17
Geschmackstest für gekaufte Schokolade	17
WISSENSCHAFT, GESCHICHTE UND ETHIK	
Kakao: Botanik in Kürze	21
Geschichte	23
Kakaoanbau	24
Schokoladen-Herstellung	26
Gesundheitlicher Nutzen	27
Mythen	29
Bio und fairer Handel	30
Zur weiteren Lektüre	30
REZEPTE	
Frühstück	32
Kuchen und Torten	56
Kekse und Kleingebäck	86
Puddings, Pies und Pasteten	114
Eis	140
Getränke	156
Kleine Köstlichkeiten	170
Leckere Hauptgerichte	202
INDEX	222

Vorwort

Ich bin ein großer Fan von Kelly. Ich liebe ihre Rezepte, insbesondere ihre Schokoladen-Kreationen, und bin deshalb begeistert, dass sie mit „Paleo für Schokoladen-Fans“ ihr viertes Buch innerhalb von vier Jahren geschrieben hat.

Ich habe einen ganzen Sommer mit Kellys letztem Buch, „Dairy-Free Ice Cream“, verbracht und bin der Ansicht, dass es das maßgebliche Werk über Eisherstellung nach den Paleo-Prinzipien ist. Kellys Eiscremes bestehen aus Kokosmilch, Hanfsamen und natürlichen Süßungsmitteln, auch wenn man das angesichts des Geschmacks kaum vermuten würde. Sie schmecken wirklich genau wie normales Eis.

Es wird sicher Menschen geben, die behaupten, dass Eis nichts mit der Steinzeit-Ernährung zu tun hat: So etwas haben die Höhlenmenschen nicht gegessen! Ja, das stimmt. Trotzdem esse ich Eiscreme und genieße Kellys tolle Versionen dieses beliebten Desserts – eine Leckerei, nach der wir uns an einem heißen Sommertag alle sehnen.

Ich bin also, wie gesagt, von Kellys Buch, „Dairy-Free Ice Cream“ begeistert; doch ihr neues Buch, „Paleo für Schokoladen-Fans“, liebe ich noch viel mehr.

Vermutlich wird es Ihnen schwer fallen, herauszufinden, welches der Rezepte in diesem sagenhaften Buch Ihr Favorit ist – ich finde sie einfach alle toll. So wird es Ihnen auch gehen, ob Sie nun „Schokotorte mit Keksboden“, „Mokka-Trüffel“, „Pfefferminz-Schoko-Brownies“ oder „Schoko-Salzkaramell im Schinkenmantel“ zubereiten.

Wir nehmen zu Hause sehr reine, naturbelassene und handfeste Nahrung zu uns. Doch wir genießen gelegentlich die Nascherei. Mein Ehemann und meine Kinder sind ganz begeistert, wenn Schokolade auf den Tisch kommt. Deshalb ist dieses Buch perfekt für uns geeignet. Meine Familie bekommt Frühstücksgerichte, Brote, Hauptgerichte (wie das „Würzige Schokoladen-Curry“) und Desserts, die einfach klasse schmecken, und ich weiß, dass ich ihnen Speisen auftische, die deutlich nährstoffreicher sind als die amerikanische Durchschnittskost.

Kelly, ich gratuliere dir zu einer herausragenden Rezeptsammlung! Deine Leser (mich eingeschlossen) sind wirklich Glückspilze. Ich bin von deinem neuen Buch begeistert.

Alles Gute! Ich freue mich auf weitere Kochbücher von dir!

Elana Amsterdam

elanaspantry.com

Autorin von *Moderne Paleo-Küche*

(erscheint im Frühjahr 2015 bei *books4success*)





Einleitung

Im Laufe der Jahre hat sich meine Familie immer stärker von der Paleo-Ernährung angezogen gefühlt, die auch Steinzeit-Diät genannt wird. Das Konzept, dieselben Lebensmittelsorten zu essen wie unsere Vorfahren, ist gut: Meine Familie und ich fühlen uns besser denn je, seit wir uns auf diese Weise ernähren.

Doch die Höhlenmenschen haben weder Kuchen noch Eis gegessen. In dieser Hinsicht halten wir uns also vielleicht nicht ganz an den Paleo-Gedanken – und das finde ich in Ordnung. Für mich geht es bei der Paleo-Ernährung nicht darum, mich extrem oder einer Mode entsprechend zu verhalten. Es geht darum, gesund zu sein und sich toll zu fühlen. Ich habe Zöliakie, und meine Tochter Ashley reagiert allergisch auf Gluten. Wenn sie Getreide isst, beeinträchtigt dies ihr Verhalten enorm. Unsere Ernährung von glutenfrei auf getreidefrei umzustellen, verbesserte unser Wohlbefinden von „ganz okay“ zu „fantastisch“. Und genau darum geht es.

Mit dieser Einleitung habe ich mich wirklich abgemüht. Dann riet mir ein kluger Freund, einfach meinem Herzen zu folgen. Doch mein Herz wird schwer, wenn unsere Ernährung und die Frage im Mittelpunkt stehen, warum wir uns für die Paleo-Diät entschieden haben; und ich weiß, dass es vielen meiner Leser genauso geht. Wir hatten schwerwiegende Gründe. Als Ashley ein Baby war, erlitt sie infolge von Impfungen einen Hirnschaden und entwickelte Autismus. Ich weiß, dass viele meiner Leser das gar nicht hören wollen. Die Sicherheit von Impfungen ist

ein umstrittenes Thema, und ich für meinen Teil kann es nicht ertragen, im Zentrum einer Kontroverse zu stehen – das bereitet mir große Bauchschmerzen. Doch die Wahrheit ist, dass Impfungen, wie alle Medikamente, ernste Nebenwirkungen haben.

Ich wünschte, ich könnte sagen, dass Ashleys Hirnschaden die Folge eines anderen, üblichen Medikaments war. Es wäre so viel einfacher für mich, wenn der Grund eine medikamentöse Behandlung gewesen wäre, von der die Menschen wissen, dass sie gefährliche Nebenwirkungen haben kann. Dann wäre niemand wütend auf mich, würde mich infrage stellen oder mit mir streiten. Ich kann jedoch sagen, dass Ashley es dank ihrer Paleo-Ernährung und biomedizinischer Behandlungen unglaublich weit gebracht hat. Anfangs sagten ihre Ärzte und Therapeuten, dass sie niemals würde sprechen können, niemals laufen und möglicherweise niemals selbst essen lernen würde. Ich bin so dankbar, dass sie all das kann. Sie wird wahrscheinlich nicht in der Lage sein, alleine zu leben, doch es gibt niemand anderen (mit Ausnahme meines Mannes), mit dem ich den Rest meines Lebens lieber verbrächte.

Ich habe das Buch „Paleo für Schokoladen-Fans“ geschrieben, damit wir weiterhin unsere Lieblings-schokoladen-Leckereien genießen können – allerdings ohne die Zutaten, die uns nicht bekommen.

In diesem Kochbuch finden Sie weder Getreide, noch Hülsenfrüchte oder Milchprodukte. Stattdessen enthält es nährstoffreiche Rezepte, die reich an

Eiweiß und gesunden Fetten sind. Das heißt jedoch nicht, dass Sie diese Köstlichkeiten jeden Tag essen sollten! Die Intention dieses Buches ist: Wenn wir uns selbst belohnen, müssen wir nicht gegen unsere Paleo-Ernährung verstoßen.

Dadurch, dass ich Stevia verwende – eine Pflanze, die auf dem glykämischen Index den Wert 0 hat –, brauche ich im Vergleich zum Zuckergehalt konventioneller Rezepte insgesamt sehr wenig Honig oder Kokoszucker. Kokosöl, Kokosmilch, gemahlene Nüsse und Samen sind eiweißreich und enthalten viele gesunde Fette. Wenn Sie diese Naschereien essen, fühlen Sie sich besser als nach einem Dessert mit vielen Kohlenhydraten.

Bei der Paleo-Ernährung ist es wichtig, Fleisch nicht aus Massentierhaltung zu kaufen; und auch die Schokolade sollte fair gehandelt oder von der „Rainforest Alliance“ zertifiziert sein, damit man sicher sein kann, dass die Menschen, die an ihrer Produktion beteiligt sind, ethisch vertretbar behandelt werden, und Kinderarbeit ausgeschlossen ist. Wo Ihre Schokolade herkommt, ist genauso wichtig wie die Herkunft von Fleisch, Obst und Gemüse. Auf Seite 21 ff. finden Sie hierzu weitere Informationen.

Für meine Fotos in „Paleo für Schokoladen-Fans“ habe ich eine eingeschränkte Farbpalette verwendet: Schattierungen von Schwarz und Weiß, Braun und Türkis. Meine Familie und Freunde halfen mir, indem sie mir Geschirr und Silberbesteck liehen, das hübsch altertümlich aussieht. Stoffe und Tische in meiner Farbpalette bereiteten mir das größte Vergnügen. Und die Speisen sind an sich schon ausgesprochen hübsch anzusehen.

Für jene von uns, die an Zöliakie, Autismus oder anderen Autoimmunstörungen leiden, ist ein Schummeln bei unserer Ernährung keine Option. Doch selbst wenn ich gelegentlich schummeln könnte, würde ich es nicht tun. Ich würde mich eher an meine gesunde Ernährungsweise halten, wenn mir eine Schokoladen-Leckerei zur Verfügung steht. Und keiner meiner Gäste, die sich auf die herkömmliche Art und Weise ernähren, hat sich jemals von meinen Paleo-Schokoladen-Rezepten nicht begeistert gezeigt.

Viel Vergnügen beim Paleo-Schokoladen-Genuss!

♥, Kelly

Dieses Rezept mag ich besonders gern. Es lässt mich eine Zeitreise in die Vergangenheit machen, denn in meiner Kindheit und Jugend aß ich alle Sorten von Plundergebäck. Statt mit Schokolade können Sie dieses Rezept auch mit erwärmtem Fruchtaufstrich ohne zugesetzten Zucker machen (zum Beispiel Bionaturae oder St. Dalfour).

PLUNDERGEBÄCK MIT Schoko-„FRISCHKÄSE“-WIRBEL

ZUTATEN FÜR DEN „FRISCHKÄSE“

1 Tasse (136 g) rohe
Cashewnuss-Stückchen
1/2 Tasse ungesüßte
Mandelmilch
1/4 Tasse geschmolzenes
Kokosöl
2 EL Honig
2 TL Vanille-Extrakt
1 Eiweiß
1/8 TL Meersalz

TROCKENE BACKZUTATEN

2 Tassen (224 g)
gemahlene Mandeln
1/4 Tasse (34 g)
Pfeilwurzelmehl
1 TL Backpulver
1/2 TL Backnatron

FLÜSSIGE BACKZUTATEN

1/4 Tasse geschmolzenes
Kokosöl
1/4 Tasse Honig
1 Ei
1 TL Vanille-Extrakt
1/8 TL flüssige Vanille-
Stevia

ZUTATEN FÜR DEN SCHOKO-WIRBEL

85 g Bitterschokolade
1/3 Tasse vollfette
Kokosmilch aus der Dose

- 1) Den Backofen auf 160°C vorheizen.
- 2) Eine Backform (28 cm x 20 cm oder 20 cm x 20 cm) einfetten. Beseitigen.
- 3) In einem Mixer die Zutaten für den Frischkäse (Cashewnüsse, Mandelmilch, Kokosöl, Honig, Vanille-Extrakt, Eiweiß und Salz) pürieren, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Die Masse in eine Schüssel füllen und beseitigen.
- 4) In einer Rührschüssel die trockenen Backzutaten (gemahlene Mandeln, Pfeilwurzelmehl, Backpulver und Backnatron) miteinander verrühren.
- 5) In einer separaten Rührschüssel mit einem Pürierstab oder Quirl die flüssigen Backzutaten (Kokosöl, Honig, Ei, Vanille-Extrakt und flüssige Vanille-Stevia) miteinander verrühren.
- 6) Die trockenen Backzutaten zu den flüssigen Backzutaten füllen und mithilfe eines elektrischen Handrührgeräts verrühren. (Vorsicht: Nicht die trockenen Zutaten versehentlich unter die Frischkäsemischung rühren.)
- 7) Den Teig in die gefettete Backform füllen und mit feuchten Händen oder einem flexiblen Teigschaber aus Silikon gleichmäßig verteilen und glatt streichen.
- 8) In einem Wasserbad die Bitterschokolade erhitzen, bis sie gerade geschmolzen ist. Vom Herd nehmen und beseitigen.
- 9) Die Frischkäsemasse gleichmäßig auf dem Kuchenteig verteilen und die dicke, geschmolzene Schokolade darüberträufeln.
- 10) Ein Messer in Form einer Acht über den Belag ziehen, um Schokolade und Frischkäsemasse zu verwirbeln.
- 11) Den Kuchen ungefähr 25 Minuten backen. Auf der Arbeitsplatte abkühlen lassen, dann in den Kühlschrank stellen, damit er fest wird.

Ergibt mindestens 6 Portionen.



Diese große, schöne Torte dient bei Partys und zu besonderen Anlässen als köstlicher Nachtisch. Man genießt sie am besten an dem Tag, an dem sie gemacht worden ist, denn am nächsten Tag ist die Füllung deutlich härter.

DEUTSCHE Schokoladen-Torte

TROCKENE ZUTATEN

- 1 1/2 Tassen (130 g)
Kakaopulver
- 2/3 Tasse (100 g)
Kokosmehl, gesiebt
- 2/3 Tasse (55 g)
geschrotete Chia-Samen
- 1 TL Backnatron
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Meersalz

FLÜSSIGE ZUTATEN

- 10 Eier
- 2 Tassen Apfelmus ohne
Zuckerzusatz
- 1/2 Tasse Honig
- 2 EL Vanille-Extrakt
- 1 TL flüssige Vanille-
Stevia
- 1/2 Tasse geschmolzenes
Kokosöl

ZUTATEN FÜR DIE KOKOS-PEKANNUSS-CREME

- 1 Tasse + 2 EL ungesüßte
Kokosraspeln
- 1 1/2 Tassen Wasser
- 1/2 Tasse Kokoszucker
- 1 EL Vanille-Extrakt
- 1/8 TL flüssige Vanille-
Stevia
- 1 3/4 Tassen (1170 g im
Falle der Marke
Artisana) geschmolzenes
Kokosöl
- 1 1/2 Tassen zerkleinerte
Pekannüsse

ZUBEREITUNG DER TORTENBÖDEN

- 1) Den Backofen auf 160 °C vorheizen.
- 2) Den Boden dreier Springformen (24 cm Durchmesser) mit ungebleichtem Backpapier auslegen. Beiseitestellen.
- 3) In einer Rührschüssel die trockenen Zutaten verrühren (Kakaopulver, Kokosmehl, geschrotete Chia-Samen, Backnatron, Backpulver und Salz).
- 4) In einer separaten Rührschüssel mit einem elektrischen Handrührgerät die flüssigen Zutaten verrühren (Eier, Apfelmus, Honig, Vanille-Extrakt und flüssige Vanille-Stevia), zuletzt das Kokosöl hinzufügen.
- 5) Die trockenen Zutaten zu den flüssigen Zutaten füllen und mit dem Handmixer verrühren.
- 6) Den Teig gleichmäßig auf die drei Tortenformen aufteilen und ungefähr 22 Minuten backen, bis an einem Zahnstocher, den man hineinsteckt, kein Teig mehr kleben bleibt.
- 7) Die Tortenböden in den Formen etwa 15 Minuten abkühlen lassen.
- 8) Mit einem Messer die Ränder der Tortenböden von der Form lösen. Dann vorsichtig die Tortenböden herausholen und vor dem Zusammensetzen auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

ZUBEREITUNG DER KOKOS-PEKANNUSS-CREME


- 1) Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
- 2) Kokosraspeln 5 bis 10 Minuten rösten; dabei einmal umrühren und gut im Auge behalten, damit sie nicht anbrennen. Beiseitestellen.

- 3) In einem kleinen Topf auf niedriger Stufe das Wasser und den Kokoszucker zusammen zum Köcheln bringen, bis sich der Zucker gerade aufgelöst hat.
- 4) Das Zuckerwasser in eine Rührschüssel gießen, Vanille-Extrakt, flüssige Vanille-Stevia hinzufügen. Gut verrühren.
- 5) Geschmolzenes Kokosfett, Pekannüsse und 1 Tasse der gerösteten Kokosraspeln hinzufügen. Gut verrühren.

ZUSAMMENSETZEN

- 1) Die Creme ungefähr eine halbe Stunde ruhen lassen. Wenn sie länger steht, wird sie zu fest; in diesem Fall einige Minuten im Wasserbad über leicht köcheln-dem Wasser erwärmen, damit die Creme wieder weich wird.
- 2) Einen der Tortenböden auf eine Tortenplatte legen und ein Drittel der Kokos-Pekannuss-Creme darauf verteilen.
- 3) Den zweiten Tortenboden auf die Creme-Schicht legen. Ein weiteres Drittel der Creme darauf verteilen.
- 4) Den letzten Tortenboden daraufsetzen und die restliche Creme als Abschluss daraufstreichen.
- 5) Die Torte mit den restlichen 2 Esslöffeln gerösteten Kokosraspeln und zusätzlichen Pekannussstückchen garnieren.
- 6) Zum Servieren in schmale Tortenstücke schneiden und auf den Teller legen.
- 7) Bei Zimmertemperatur abgedeckt aufbewahren. Nicht in den Kühlschrank stellen.

Ergibt 12 bis 16 Portionen.



TIPP: Heben Sie die runden
Backpapierstücke auf,
um sie beim nächsten Mal
erneut zu verwenden.

Ich liebe das Aussehen dieser Leckerei ebenso, wie meine Freunde und die Familie den Geschmack lieben.

Schoko-Crêpes-KUCHEN MIT KOKOSCREME-FÜLLUNG

ZUTATEN FÜR DIE CRÊPES

- 1 Tasse Eiweiß*
(übrig geblieben vom
Rezept „Vanille-Schoko-
Brotpudding“, Seite 120)
- 2 ganze Eier
- 3/4 Tasse vollfette
Kokosmilch aus der Dose
- 1/4 Tasse (34 g) Kokosmehl
- 1/4 Tasse (23 g)
Kakaopulver
- 2 EL (17 g)
Pfeilwurzelmehl
- 1 TL Vanille-Extrakt
- 1/8 TL flüssige Vanille-
Stevia
- 1/8 TL Meersalz
- 1 EL geschmolzenes
Kokosöl + mehr zum
Braten

* Das Eiweiß wird bei Kokosmehl-crêpes verwendet, damit diese nicht wie Omeletts schmecken.

ZUTATEN FÜR DIE KOKOSCREME-FÜLLUNG

- 1 1/2 Tassen Kokosfett oder
Kokoscreme-Konzentrat,
geschmolzen
- 1/2 Tasse Honig
- 1/4 Tasse + 2 EL Wasser
- 1 EL Vanille-Extrakt
- 1/8 TL flüssige Vanille-
Stevia

ZUM GARNIEREN

Frische Himbeeren
Frische Pfefferminzblätter
zum Garnieren (optional)

ZUBEREITUNG DER CRÊPES

- 1) In einem Mixer alle Zutaten für die Crêpes pürieren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht, zuletzt das geschmolzene Kokosöl hinzufügen.
- 2) Eine Pfanne aus rostfreiem Stahl (20 cm Durchmesser) auf niedriger bis mittlerer Stufe erhitzen.
- 3) Wenn die Pfanne 1 bis 2 Minuten erhitzt wurde, 1/2 Teelöffel geschmolzenes Kokosöl hinzufügen; Pfanne schwenken, um das Öl zu verteilen.
- 4) Einen trockenen Messbecher mit einem Fassungsvermögen von 1/4 Tasse zu drei Vierteln mit dem Teig füllen und diesen in die Pfanne gießen.
- 5) Die Pfanne schwenken, um den Teig zu verteilen, sodass die Crêpe etwas größer wird.
- 6) Wenn die Unterseite der Crêpe fertig gebacken ist, wenden und dann auf der anderen Seite einige Sekunden backen.
- 7) Diesen Vorgang mit den restlichen Crêpes wiederholen. Vor jeder neuen Crêpe 1/2 Teelöffel geschmolzenes Kokosöl in die Pfanne gießen.
- 8) Vor dem Zusammensetzen mit der Kokoscreme-Füllung die Crêpes vollständig auskühlen lassen.

ZUBEREITUNG DER KOKOSCREME-FÜLLUNG

- 1) In einer Rührschüssel Kokosfett oder Kokoscreme-Konzentrat, Honig, Wasser, Vanille-Extrakt und flüssige Vanille-Stevia miteinander verrühren.

ZUSAMMENSETZEN

- 1) Die abgekühlten Crêpes jeweils mit einer sehr dünnen Schicht Kokoscreme bestreichen und übereinander stapeln.
- 2) Den Crêpes-Kuchen mit einer sehr dünnen Schicht Füllung abschließen und mit frischen Himbeeren und gegebenenfalls Pfefferminzblättern garnieren.
- 3) Zum Servieren in schmale Tortenstücke schneiden und auf den Teller legen.
- 4) Bei Zimmertemperatur abgedeckt aufbewahren. Nicht in den Kühlschrank stellen.

Ergibt 12 oder mehr Portionen.

