

Roh und Süß

Zoom-Event am 04.05.2021

Roh zu „backen“ ist eine spannende und zugleich unkomplizierte Art einer Zubereitung. Sie ist faszinierend und beeindruckt durch ihre Leichtigkeit.

Denn die Freude wenn wir anderen, oder uns selbst, süße Köstlichkeiten anbieten, macht es doch um so vieles besser, wenn sie dann auch noch gesund und nahrhaft sind.

Wie so roh?

Ganz einfach wegen der vollen Ladung an Vitalstoffen!

Durch zu langes und starkes Erhitzen werden bei vielen Lebensmitteln Enzyme und Vitalstoffe abgetötet und die Nahrung hat ihre Lebendigkeit verloren.

Aus Leidenschaft bin ich Rohkostfan, da ich mir so immer den vollen Energieschub aus meiner Nahrung, hier die Naschereien, hole.

Ernährung ist für mich keine Wissenschaft, sondern die Intuition meines Körpers - es soll gut schmecken und gut tun.

Wie gut uns naturbelassene und frische Lebensmittel unterstützen, müssen wir manchmal erst wieder lernen. Doch sei Dir sicher, der Körper wird es Danken.

Vielleicht wirst auch Du ein Fan der süßen Rohkost und ich wünsche uns ein gutes Gelingen und Spaß bei der Zubereitung.

Ich setze das Zoom-Event für ca. 3 Std. an und wir werden uns auf 4 Kuchen/Torten beschränken.

Anbei bekommst Du die Zutatenliste für jeden Kuchen/Torte einzeln, falls Du nicht alle machen möchtest.

Die meisten Rohkost Zutaten sind nur über ebensolche Onlineshops zu bestellen. Bioläden und Reformhäuser haben aber in den letzten Jahren ihr Sortiment an Rohen-Lebensmitteln erweitert.

Zum Ausprobieren und Kennenlernen von Rohkost-Kuchen/Torten, können auch herkömmliche Bio Zutaten verwendet werden. Die Qualität spielt hier eine große Rolle. Es sind dann richtigerweise keine Rohkost-Kuchen/Torten sondern sogenannte Cool Cakes, angebackene Kuchen.

Bei Fragen stehe ich Dir gerne unter: 0479 95 12 46 zur Verfügung.

Liebe Grüße Sabine Pitz

Ein Traum aus Mango und Banane mit Vanille (1 kleine Springform 16 cm)

Teig:

100 g Kokosraspel

100 g getrocknete und ungeschwefelte Aprikosen

1 Prise Salz

(Ich arbeite gerne mit ätherischen Ölen die als Nahrungsergänzung zugelassen sind und füge noch einen Tropfen Citrus fresh hinzu.)

Füllung:

2 reife Mangos

2 reife Bananen

50 g gemahlene Flohsamenschalen (Ich mahle die Flohsamenschalen immer frisch)

1/2 TL Vanillepulver

Oma Lores Apfelkuchen mit Streuseln (1x Backform 24x13 cm, reicht auch für eine 26er Springform)

Teig:

200 g Erdmandelmehl

280 g Braunhirsemehl

(gibt es beides im Bioladen in Eupen)

100 g Goldleinsamen (frisch gemahlen, da er sonst zu schnell ranzig wird)

280 g Datteln oder getrocknete Pflaumen (die verwende ich vom Geschmack her lieber)

250 ml Wasser

2 TL Zimt

Füllung:

1 kg Äpfel (ca. 7 Stück, schön reif wenn möglich, Boskop eignet sich hier nicht)

100 g weiche Datteln

Saft einer 1/2 Zitrone

1 TL Zimt

1 TL Vanillepulver

1-2 EL gemahlene Flohsamenschalen

Kürbis-Cupcakes (Muffinform für 6 Stück, wenn möglich aus weichem Material oder Papier Cupcake-Formen, die man in die Muffinform setzt.)

Teig:

60 g Hokkaido-Kürbis
100 g weiche Datteln oder getrocknete, ungeschwefelte Aprikosen
70 g Braunhirsemehl
50 g Walnüsse
1 EL gemahlene Flohsamenschalen

Füllung:

60g Hokkaido-Kürbis
150 g Cashews
50 g weiche Datteln
1 EL Zitronensaft
2 cm Vanilleschote
etwas Wasser

Statt der Beeren-Tarte habe ich, saisonal auf Erdbeeren umgestellt und es gibt

Erdbeer-Chesseecake (eine kleine Springform 16 cm)

Teig:

150 g Kokosraspel
150 g Datteln oder getrocknete, ungeschwefelte Aprikosen
1 Prise Salz
Vanille

Füllung:

150 g Cashews (mindestens 5 Std. eingeweicht)
3 EL Zitronensaft
150 g Kokosöl
50 g Agavendicksaft oder Ahornsirup
250 g Erdbeeren + Deko