

Rohe Weihnachten,

MÄDELS

Zwischen dem 1. Advent und Silvester ist alles erlaubt? Dieses Jahr gibt es kein Disziplin-Harakiri, denn wir haben leckere Weihnachtsklassiker ohne Weizen, Zucker und Butter neu interpretiert. Gesund, roh und unwiderstehlich gut

Fotos & Styling: Anna Wegelin Text: Gabriele Giesler

Süße Naschereien und Weihnachten gehören zusammen wie Silvester und ein Gläschen Sekt. Und die Kilos, die Lebkuchen, Dominosteine und Spekulatius auf den Hüften hinterlassen, tragen wir als Neujahrsvorsätze ins Fitness-Studio. Gilt das schon als Tradition? Egal, es wird Zeit, damit zu brechen.

Zutaten ersetzen

Zucker bleibt natürlich Zucker, egal ob er aus einer Dattel kommt oder als weißes Pulver in den Teig rieselt. Er hat immer 4 Kalorien pro Gramm, und sobald wir mehr essen, als wir verbrauchen, lagert er sich als Fett ein. Trotzdem ist der Zucker aus einer Dattel besser für den Körper als der aus der Tüte, denn: „Beim Raffinieren des weißen Zuckers werden sämtliche Pflanzenbestandteile entfernt, es handelt sich um reine Saccharose“, erklärt Gisela Bayer, Gourmet-Rohkost-Chefin (www.glowinggourmet.com), die exklusiv für Women's Health die Rezepte auf diesen Seiten entwickelt hat. Um

diese Saccharose zu verdauen, benötigt der Körper Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme. Sind sie nicht im Lebensmittel enthalten, werden sie dem Körper entzogen. Anders bei Obst: „Datteln enthalten etwa zusätzlich Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme, die den Körper bei der Verdauung unterstützen“, so die Expertin. Auch beim Fett macht die Quelle den Unterschied: Ungesättigte Fettsäuren aus Nüssen und Nussmusen unterstützen das Gehirn und halten die Arterien elastisch. Gesättigtes Fett aus Butter oder Margarine bewirkt das Gegenteil. Zwar besteht auch das Kokosöl, das wir verwenden, aus gesättigten Fettsäuren, jedoch zu mehr als 50 Prozent aus mittelkettigen wie Laurinsäure – und die wirkt antibakteriell, schützt das Herz und ist leicht verdaulich. Auch auf Weizenmehl wird bei unseren Leckereien verzichtet, denn wie beim Zucker werden

dem Mehl alle Faserstoffe entzogen. Die verbleibende Stärke besteht nur aus vielen kleinen aneinandergereihten Zuckermolekülen, die dem Körper beim Verdauen wichtige Stoffe nehmen.

Backen ohne Hitze

Enzyme und Vitamine bleiben dabei erhalten, da das Gebäck im Kern nicht über 42 Grad erhitzt wird. „Weitere Vorteile sind, dass die Proteine nicht denaturieren, sich keine schädlichen Transfettsäuren oder krebserregendes Acrylamid bilden“, sagt Bayer. Wer jetzt denkt, Rohkost hätte wenig Kalorien, der täuscht sich: Prinzipiell haben Trockenfrüchte und Nüsse mehr Kalorien als Zucker und Mehl. Der Unterschied liegt darin, dass der Körper schneller happy ist. Oft greift man so lang zur Tafel Schokolade oder den Keksen, bis sie verputzt sind, denn raffiniertes Zucker wirkt im Hirn wie Kokain. Natürliche Zutaten sorgen hingegen schnell für Sättigung und Wohlbefinden, ohne dabei süchtig zu machen.

Rohkost- „Backen“ – so geht's:

Niemand benötigt sofort einen Dehydrator, denn der Ofen tut es fürs Erste auch. Um verschiedene Cremes und Pasten herzustellen, sollte aber ein Hochleistungsmixer benutzt werden, da die anderen schnell mal den Geist aufgeben (Nüsse einweichen hilft aber auch). Unsere Expertin schwört auf den Vitamix. Eine Küchenmaschine oder ein Universalzerkleinerer mit einem S-Messer erledigt den Rest. Bei allen Rezepten geben wir Geling-Garantie, schließlich kann hierbei wirklich nichts anbrennen.



**CAROB-
SCHNITTEN**
enthalten viele Vitamine,
Kalzium und Eisen

**KOKOS-
MAKRONEN**
erhöhen die geistige
Leistungsfähigkeit



**SACHER-
TORTE**

*mit Antioxidantien
und Mineralstoffen*



**MOUSSE
AU CHOCOLAT**

*ist reich an Omega-3-
und Omega-6-Fett-
säuren*



**APFEL-
TARTELETTES**
sind ganz besonders
ballaststoffreich

CAROB-SCHNITTEN

ergibt etwa 20 Stück

200 g **Kokosflocken**
500 g **Datteln**
 $\frac{1}{8}$ TL **Salz**

Für die Füllung

300 g **Kokosmus**
5 EL **rohes Carobpulver**
 $\frac{1}{4}$ TL **Vanille**
1 TL **Zimt**

- 1/ Kokosflocken im Mixer sehr fein mahlen.
- 2/ Datteln und Salz in der Küchenmaschine mit S-Messer zu einer glatten Paste verarbeiten.
- 3/ Kokos dazugeben und weiterverarbeiten, bis eine glatte, homogene Masse entsteht.
- 4/ Die Masse teilen. Die Hälfte in eine mit Backpapier ausgelegte flache Schüssel drücken.
- 5/ Kokosmus schmelzen, Carob dazusieben und mit Vanille und Zimt verrühren.
- 6/ Auf den Boden in der Schüssel geben.
- 7/ Im Kühlschrank fest werden lassen.
- 8/ Die restliche Kokos-Dattel-Masse daraufgeben und glatt pressen.
- 9/ Im Kühlschrank fest werden lassen.
- 10/ In beliebige Stücke schneiden und genießen!

PRO STÜCK

202 Kalorien, 2 g Eiweiß,
10 g Kohlenhydrate, 16 g Fett

KOKOSMAKRONEN

ergibt etwa 18 Kugeln

60 g **Kokosmus**
180 g **Kokosflocken**
100 g **Mandelmehl (aus dem Naturkostladen oder selbst hergestellt*)**
 $\frac{1}{4}$ TL **Salz**
 $\frac{1}{2}$ TL **Vanille**
5 EL **Agavendicksaft**

- 1/ Kokosmus schmelzen und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Mit einem Eisportionierer Kugeln aus der Masse formen und sie

auf das Gitter eines Dehydrator-Einschubs geben.

2/ Bei 42 Grad etwa 2 bis 3 Stunden trocknen lassen.

3/ Wer keinen Dehydrator besitzt, kann die Kokosmakronen auch im Umlufttherd bei 50 Grad und etwas geöffneter Tür 1 bis 2 Stunden trocknen.

PRO STÜCK

127 Kalorien, 2 g Eiweiß,
4 g Kohlenhydrate, 11 g Fett

* Mandeln über Nacht einweichen, die braune Haut abziehen und dann im Lebensmittelrockner oder Umlufttherd trocknen (etwa 3 Stunden, bis sie völlig durchgetrocknet sind, danach im Mixer ganz fein mahlen).

SACHERTORTE MIT MARZIPAN

für eine 18-Zentimeter-Springform oder 7 Törtchen mit etwa 6 Zentimeter Durchmesser

Für den Schokoladenkuchen

- 400 g **Walnüsse**
- 300 g **Paranüsse (nicht eingeweicht)**
- ¼ TL **Salz**
- ½ TL **Vanillepulver**
- 90 g **rohes Kakaopulver**
- 40 g **rohes Carobpulver**
- 30 g **Cranberrys**
- 180 g **Datteln**
- 3 EL **Wasser**

Für die Marmelade

- 180 g **getrocknete Aprikosen (eingeweicht)**
- 1 EL **Zitronensaft**
- 120 ml **Aprikoseneinweichwasser**

Für das Marzipan

- 90 g **Mandelmehl**
- 5 EL **Akazienhonig oder Agavendicksaft nach Belieben etwas Zitronenpulver oder Rosenwasser**

Für die Kuvertüre

- 80 g **Kokosöl (flüssig)**
- 120 ml **Ahornsirup**
- 60 g **Kakaopulver**
- ¼ TL **Salz**
- ¼ TL **Vanillepulver**

1/ Walnüsse über Nacht einweichen. Das Einweichwasser weg-

gießen und die Walnüsse gründlich spülen. Dies entfernt Unreinheiten und Enzymhemmer, die die vollständige Aufnahme der Nährstoffe verhindern.

2/ Die Walnüsse im Dehydrator bei 42 Grad oder im Umluftofen bei 50 Grad mit etwas geöffneter Tür vollständig trocknen. Das dauert etwa 2 bis 3 Stunden.

3/ Die trockenen Wal- und die Paranüsse in der Küchenmaschine mit S-Messer sehr fein mahlen.

4/ Salz, Vanille, Kakao und Carob dazugeben und gut vermengen.

5/ Cranberrys dazugeben.

6/ Bei laufender Maschine nach und nach die Datteln hinzufügen.

7/ Zum Schluss das Wasser dazugeben, die Maschine weiterlaufen lassen, bis sich ein homogener, elastischer Teig bildet.

8/ Den Teil halbieren, eine Hälfte auf den Boden der Springform drücken.

9/ Im Mixer alle Zutaten für die Marmelade zu einer glatten Masse verarbeiten. Die Hälfte der Marmelade auf den Boden in der Springform streichen.

10/ Für das Marzipan Mandelmehl und Akazienhonig oder Agavendicksaft gut verkneten, bis eine homogene, elastische Masse entsteht.

11/ Zu einer Rolle formen, bis zur Weiterverarbeitung im Kühlschrank aufbewahren.

12/ Wenn das Marzipan etwas fester geworden ist, es zwischen zwei Lagen Backpapier dünn ausrollen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

13/ Die Springform daraufstellen, außerhalb der Form mit einem Messer einen passenden Kreis ausschneiden.

14/ Den Marzipankreis auf die Aprikosenmarmelade in der Springform geben.

15/ Im Kühlschrank etwa eine Stunde fest werden lassen.

16/ Die zweite Hälfte des Teiges daraufgeben und andrücken.

17/ Restliche Aprikosenmarmelade daraufstreichen.

18/ Im Kühlschrank über Nacht fest werden lassen.

19/ Aus dem restlichen Marzipan mit Plätzchenausstechformen die gewünschten Formen ausstechen.

20/ Für die Kuvertüre alle Zutaten im Mixer glatt mixen.

21/ Über die gekühlte Torte gießen und an den Seiten glatt streichen.

22/ Mit den Marzipanformen und nach Belieben mit Johannisbeeren dekorieren.

23/ Vor dem Servieren im Kühlschrank kühlen.

PRO TORTENSTÜCK (bei 16 Stück)

466 Kalorien, 11 g Eiweiß,
23 g Kohlenhydrate, 37 g Fett

MOUSSE AU CHOCOLAT

für 4 Personen

- 6 EL **Chiasamen**
- 950 ml **Mandelmilch**
- ¼ TL **Salz**
- ¼ TL **Zimt**
- ½ TL **Vanille**
- 45 g **rohes Kakaopulver**
- 8 EL **Topinamburdicksaft oder Agavendicksaft**
- 6 EL **Kakaobutter**
- 4 EL **Kokosöl**

1/ Chiasamen mit der Mandelmilch verrühren und mindestens 2 Stunden quellen lassen.

2/ Chia-Gel mit allen Zutaten, außer der Kakaobutter und dem Kokosöl, im Mixer zu einem glatten Mousse mixen.

3/ Zum Schluss Kakaobutter und Kokosöl schmelzen, dazugeben und nochmals kurz mixen.

4/ Vor dem Servieren mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank kühlen und fest werden lassen.

PRO PORTION

580 Kalorien, 9 g Eiweiß,
30 g Kohlenhydrate, 46 g Fett

APFEL-TARTELETTES MIT VANILLESOSSE

ergibt 4 Stück

Für den Boden

- 250 g **Datteln**
- ¼ TL **Salz**

- ½ TL **Vanillepulver**
- 4 EL **Wasser**
- 1 EL **Kokosöl (geschmolzen)**
- 60 g **Kokosmehl**

Für die Füllung

- 2 **mittelgroße Äpfel**
- 140 g **Sultaninen (eingeweicht)**
- 30 g **Pekan- oder Walnüsse (etwa 8 Stunden eingeweicht und abgespült, grob gehackt)**
- 125 ml **Sultanineneinweichwasser**
- ¼ TL **Salz**
- ¼ TL **Vanillepulver**
- 1½ TL **Zimt**
- 1½ TL **Kokosöl**

Für die Vanillesoße

- 2 EL **Mandelmus**
- 250 ml **Wasser**
- 1 **frische, reife Mango**
- ¼ TL **Salz**
- ¼ TL **Vanillepulver**

1/ Für den Boden die Datteln in der Küchenmaschine mit S-Messer fein pürieren.

2/ In einer Schüssel mit den restlichen Zutaten zu einem elastischen Teig verkneten.

3/ In kleine Tartelette-Formen pressen. Die Böden sofort wieder aus den Formen nehmen.

4/ Äpfel raspeln, mit 70 Gramm Sultaninen und den Nüssen in eine Schüssel geben.

5/ Die restlichen 70 Gramm Sultaninen mit 125 Milliliter Einweichwasser, Salz, Vanillepulver, Zimt und dem geschmolzenen Kokosöl im Mixer glatt mixen.

6/ In der Schüssel unter die Apfelmischung rühren. Die Tartelette-Böden mit der Apfelmasse füllen.

7/ Bei 63 Grad etwa 1 bis 2 Stunden im Dehydrator oder bei 50 Grad im Umluftofen mit etwas geöffneter Tür trocknen und wärmen.

8/ Für die Vanillesoße alle Zutaten im Mixer zu einer glatten Soße verarbeiten.

9/ Mit den warmen Apfel-Tartelettes direkt aus dem Trockner/Ofen servieren.

PRO STÜCK

475 Kalorien, 9 g Eiweiß,
60 g Kohlenhydrate, 19 g Fett