

# INHALT

## KAPITEL 1

- 10 ***Rohe Schokolade*** – von Thorsten Weiss
- 10 Eine Reise in die Welt des rohen Kakaos
- 12 So sieht sie aus, unsere Schokoladenwelt
- 14 Kakao – ein Schatz der Mayas
- 15 Als das Geld noch auf Bäumen wuchs
- 16 Wie wird eine Kakaobohne zu einer Kakaobohne?
- 18 Schokolade und ihre komplexen chemischen Eigenschaften
- 21 Kakao - der größte natürliche Magnesiumlieferant
- 23 Eine der reichsten Quellen natürlicher Antioxidantien
- 24 Allergien und Akne durch Schokolade – Wahrheit oder Mythos?
- 25 Schokolade essen ist wie verliebt sein
- 26 Das Aphrodisiakum – jetzt wird's interessant
- 27 Kakao – ein natürliches Antidepressivum?
- 27 Was tun mit der Schokoladensucht?
- 28 Kakao mit anderen Super Foods
- 29 Sei es dir wert, in das Beste für dich zu investieren
  
- 30 Die Grundzutaten aus der ***Kakaofrucht***
- 30 Rohe Kakaobohnen
- 31 Rohe Kakaonibs
- 31 Rohnes Kakaopulver
- 31 Roher Kakaoliquor
- 32 Rohe Kakaobutter

## KAPITEL 2

### *Rezepte* von Britta Diana Petri

- 34 Warum roh, vegan und glutenfrei?
- 35 Natürliche Süßungsmittel
- 37 Roh-Schokolade aus gesundheitlicher Sicht
- 38 Geräte und Utensilien für die Zubereitung
- 38 Selbst gemachte Bio-Roh-Schokolade

### *40 Selbst gemachte Bio-Roh-Schokolade*

- 41 Zubereitung für alle Schokoladen (weiß & braun)
- 42 Weiße Paranuss-Schokolade
- 42 Weiße Vanille-Schokolade
- 42 Weiße Cashew-Schokolade mit Vanille
- 43 Einfache Schokolade
- 43 Fein schmelzende Mandel-Schokolade
- 43 Feine Cashew-Schokolade
- 44 Feine Haselnuss-Schokolade
- 44 Paranuss-Apfel-Zimt-Schokolade
- 45 Mandel-Orangen-Schokolade
- 45 Orientalische Kardamom-Schokolade
- 45 Kokolade
- 46 Weiße Schokolade mit Kakaonibs
- 47 Weiße Schokolade mit Datteln und Sauerkirschen
- 48 Dunkle Schokolade mit Kokosraspeln
- 49 Ananas-Schokolade
- 50 Walnuss-Orangen-Schokolade
- 51 Paranuss-Schokolade mit grünen Rosinen

- 52 *Schoko-Leckereien für zwischendurch und Desserts*
- 53 Gewürz-Schoko-Pralinen
- 54 Frucht-Nuss-Kugeln mit AFA-Algen
- 55 Frucht-Nuss-Kugeln mit Hanf
- 56 Frucht-Nuss-Würfel
- 57 Exotische Plätzchen mit Kakaonibs
- 58 Orangen-Schoko-Walnuss-Nuggets
- 59 Mandel-Roh-Kakao-Nugat
- 60 Schokoladentaler
- 61 Tropische Schokoladentaler
- 62 Erdmandel-Frucht-Schokoriegel
- 63 Pikante Tomaten-Schokoriegel
- 64 Schoko-Bananen-Leder
- 65 Nugat-Blume an Schoko-Bananen-Leder
- 66 Avocado-Schoko-Pudding
- 67 Mit Avocado-Schokocreme gefüllte Orangen
- 68 Gefüllter Schoko-Anis-Apfel
- 69 Gefüllte Schoko-Avocado
- 70 Choc-Chis –  
ein Lieblingsrezept von Jenny Bor
- 71 Mandel-Schoko-Kugeln –  
ein Lieblingsrezept von Jenny Bor
- 72 Frische Schoko-Minz-Brocken –  
ein Lieblingsrezept von Jenny Bor

- 73 *Schokolierte Früchte*  
74 Schoko-Tomaten  
75 Schoko-Apfelringe  
76 Bananen im Kakaoliquor-Mantel  
77 Schoko-Physalis  
78 Weitere Varianten

- 80 *Kuchen und Torten*  
81 Brownies  
82 Gewürzkuchen  
83 Avocado-Schokocreme-Herz  
84 Schokocremetorte auf Cashew-Basis

- 86 *Eiscreme*  
87 Schoko-Bananen-Eiscreme  
88 Schoko-Mango-Eiscreme  
89 Erdbeer-Schoko-Eiscreme mit Kakaonibs

- 90 *Trinkschokolade und Co.*  
91 Einfache Nussmilch-Schokolade  
92 Schokoshake  
93 Schoko-Erdbeer-Shake  
94 Pure-Love-Smoothie –  
ein Lieblingsrezept von Thorsten Weiss

- 95 Abbildungsverzeichnis  
96 Über die Autoren