

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 Rohes 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