

# Inhalt

Vorwort von Dr. rer. nat. Markus Schmid.....	8
Einführung.....	14
Die Kokosnuss in der veganen Vitalkost .....	17
Ausstattung und Geräte für die Zubereitung der Kokos-Rezepte .....	25
Die Rezepte .....	27
Kokossuppen.....	28
Grundrezept für Kokossuppen.....	28
Tomaten-Basilikum-Suppe.....	29
Kürbis-Papaya-Suppe .....	31
Grüne Kräutersuppe.....	32
Gemüsesuppe .....	33
Exotische Currysuppe .....	34
Würzige Kokossaucen .....	35
Grüne Kräutersauce.....	35
Curry-Ananas-Sauce .....	36
Tomatensauce »Tochika«.....	37
Kokosbutter und Kokosschmalz.....	38
Kräuterbutter .....	38
Italienische Mandelbutter .....	39
Asiatische Mandelbutter .....	40
Habanero-Cashew-Butter.....	41
Grundrezept für Kokosschmalz .....	41
Schnittlauchschmalz.....	42
Apfel-Zwiebel-Schmalz .....	42
Wildkräuterschmalz .....	44
Mediterranes Schmalz .....	44

<b>Mariniertes Kokosfleisch und würzige Kokoschips .....</b>	<b>45</b>
Grundrezept für mariniertes Kokosfleisch.....	46
Grundrezept für würzige Kokoschips .....	48
<b>Kokospüree.....</b>	<b>49</b>
Rotviolettes Kokospüree.....	50
Helles Kokospüree .....	50
Goldenes Kokospüree.....	51
Carob-Orangen-Kokospüree .....	52
<b>Kokoswraps.....</b>	<b>53</b>
Grundrezept für Wraps.....	53
Grüne-Kräuter-Wrap.....	56
Tomate-Paprika-Wrap.....	56
Curry-Mango-Wrap .....	57
Meerrettich-Apfel-Wrap.....	57
Scharfer Papayawrap.....	58
Apfel-Zimt-Wrap .....	58
Schoko-Wrap .....	58
Carob-Birnen-Wrap .....	58
Zitronen-Ingwer-Wrap .....	59
MaKao-Wrap .....	59
<b>Kokosteige für Kuchen, Torten und Plätzchen .....</b>	<b>61</b>
Grundrezept für Kokosteige .....	61
Mangoteig.....	63
Schoko-Mandel-Teig.....	64
Beerenteig.....	64
Einfacher Bananenteig.....	65
Streuselkuchen .....	65
Schoko-Cashew-Torte .....	67
Cashew-Blutorangen-Torte .....	69

Kokos-Frucht-Kekse .....	71
Grundrezept für Kokos-Frucht-Kekse.....	71
Orangenkekse .....	72
Ananaskekse.....	72
Aprikosenkekse .....	72
Brombeerkekse .....	72
Schokokekse.....	73
Carobkekse .....	73
MaKao-Kekse .....	73
Papayakekse .....	73
Schokoladige und fruchtige Kokos-Leckereien.....	75
Gekühlte Kokolade .....	76
Frucht-Kokolade .....	77
Schokollerte Früchtchen .....	78
Schokocremepudding .....	79
Frucht-Schokopudding .....	80
Schoko-Chilli-Creme .....	81
Eiskreationen .....	83
Grundrezept für Eiscreme .....	83
Eis-Muffin auf Himbeer-Mango-Sorbet.....	84
Kokosschaum.....	87
Kokosshakes .....	89
Grundrezept für Kokosshakes .....	89
Carobshake .....	90
Schokoshake .....	90
Cashew-MaKao-Shake.....	90
Erdbeer-Carob-Shake .....	91
Aprikosenshake .....	91
Möhren-Orangen-Shake .....	92
Sonnengruß-Shake .....	92
Über die Autorin.....	94