

# 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

Mariniertes Kokosfleisch und würzige Kokoschips .....	45
Grundrezept für mariniertes Kokosfleisch .....	46
Grundrezept für würzige Kokoschips .....	48
Kokospüree .....	49
Rotviolett Kokospüree .....	50
Helles Kokospüree .....	50
Goldenes Kokospüree .....	51
Carob-Orangen-Kokospüree .....	52
Kokoswraps .....	53
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
Kokosteige für Kuchen, Torten und Plätzchen .....	61
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
Schokolierte Früchtchen .....	78
Schokocremepudding .....	79
Frucht-Schokopudding .....	80
Schoko-Chili-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