

DER EXOTISCHE ALLESKÖNNER

KOKOSÖL

15 TROPISCHE DESSERTS



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
Einleitung.....	2
Mousse au Chocolat	3
Kokos-Eis.....	4
Kokos-Banane	5
Gegrillte Ananas	6
Kokos-Schicht-Dessert	7
Kokos-Tafel	8
Gesundes Tiramisu	9
Kokos-Obstsalat	10
Knusper-Dessert	11
Kuss der Kokosnuss.....	12
Kokos-Feigen-Schnitte	13
Kokos-Vanille-Pudding.....	15
Pfirsich-Crumble	16
Kokos-Banane	17
Haupia.....	18

Einleitung

Die gesundheitlichen Vorteile des Kokosöls lassen sich auch hervorragend für Desserts nutzen. Denn das Öl besteht zu 90 Prozent aus gesättigten Fettsäuren, die einen sehr guten Ruf genießen. Denn durch diese Fettsäuren lassen sich nicht nur Herzerkrankungen vorbeugen, sondern auch das gesundheitsfördernde HDL-Cholesterin kann durch die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren optimiert werden. So lässt sich also mit einem gesunden Kokos-Dessert nicht nur die Lust auf etwas Süßes stillen, sondern auch die Gesundheit kann davon profitieren.

Auf den folgenden Seiten finden Sie verschiedene leckere Rezeptideen für Desserts, die auf jeden Fall mal versucht werden sollten.

In diesem Sinne: Viel Spaß beim Zubereiten.

Mousse au Chocolat

Zutaten für 2 Personen:

- 50 g Kokosblütenzucker
- 130 ml Kokosmilch
- 60 g Kokosöl
- 130 g dunkle Schokolade
- 2 große Eier
- 1/3 Tütchen Gelatine
- 1 Handvoll Kokos-Flakes

Zubereitung:

In einem Wasserbad die Schokolade schmelzen und das Kokosöl hinzufügen. Beide Zutaten gut miteinander verrühren und abkühlen lassen. Die Eier trennen und 25 g Kokosblütenzucker mit dem Eigelb verrühren – es muss eine cremige Masse entstehen.

In einer Schüssel das Eiweiß mit dem restlichen Kokosblütenzucker vermischen und zu Eischnee schlagen.

Kokosmilch in einem Topf kurz aufkochen und die Gelatine einrühren. Das Gemisch anschließend abkühlen lassen.

Alle vorbereiteten Zutaten miteinander vermischen und zu einer homogenen Masse verrühren.

Die Mousse dann für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren mit Kokos-Flakes garnieren.

Kokos-Eis

Zutaten für 2 Personen:

- 125 g Kokosöl
- 125 ml Kokosmilch
- 2 EL Kokosraspeln
- 1 Schote Bourbonvanille
- 4 Eier (handwarm, nicht kalt)
- 4 Eigelb
- 2-3 EL Honig
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

In einem Wasserbad das Kokosöl schmelzen.

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

In einer Schüssel alle Zutaten miteinander vermengen – es muss eine homogene Masse entstehen.

Anschließend die Masse in einen verschließbaren Behälter geben und in den Gefrierschrank stellen.

Nach 15 Minuten das Eis aus dem Gefrierfach holen und umrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis das Eis vollständig durchgefroren ist.

Kokos-Banane

Zutaten für 4 Personen:

- 3 EL Kokosöl
- 80 g Honig
- Saft 1 Limette
- 4 Bananen
- 2 EL brauner Zucker
- 60 g geraspelte Kokosflocken
- 1 Msp. Zimtpulver

Zubereitung:

Grill anheizen. In einem Topf Kokosöl und Honig erwärmen. Den Limettensaft untermischen. Die Banane mit Schale längs aufschneiden.

Anschließend die Schnittflächen mit dem Kokos-Honig-Gemisch bestreichen. Mit der Schale nach unten die Banane auf den Grill legen und 2 Minuten grillen. Anschließend die Banane wenden und weitere 2 Minuten garen.

Den Zucker in einer Pfanne schmelzen und karamellisieren. Die Kokosraspel hinzufügen und kurz anbräunen. Die Kokosraspel aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Die Bananenhälften auf Tellern anrichten.

Zimt unter das restliche Kokos-Honig-Gemisch rühren und über die Banane träufeln.

Gegrillte Ananas

Zutaten für 6 Personen:

- 1 TL Kokosöl
- 1 Ananas in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 Dose Kokosmilch nur die feste Kokosmilch verwenden
- 1 TL Tapiokastärke
- 2 TL Ahornsirup
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung:

Den Grill vorheizen.

Die Ananasscheiben von beiden Seiten mit Kokosöl bestreichen.

Kokosmilch, Tapiokastärke, Ahornsirup, Zimt und Vanilleextrakt verquirlen. Die Kokosmilch muss zu einer schaumigen Creme werden.

Auf mittlerer Flamme die Ananas grillen – es muss eine leichte Bräune zu sehen sein. Anschließend wenden.

Die Ananasscheiben abkühlen lassen.

Anschließend die Creme auftragen und mit Zimt bestreuen.

Kokos-Schicht-Dessert

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g griechischer Joghurt
- 300-350 g glutenfreie Haferflocken
- 70 g gehobelte Mandeln
- 100 ml Honig flüssig
- 80 g Kokosöl
- etwas Salz
- 1 Granatapfel

Zubereitung:

Haferflocken, Mandeln, Salz, Kokosöl und Honig miteinander vermengen. Die Mischung anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180° C backen. Anschließend abkühlen lassen.

Aus dem Granatapfel die Kerne lösen.

Die Hälfte des griechischen Joghurt in Gläser füllen. Dann die Haferflocken-Mischung darauf verteilen und mit Granatapfelkernen abschließen. Diesen Vorgang dann noch einmal wiederholen und servieren.

Kokos-Tafel

Zutaten für 2 Personen:

- 3 EL Kokos Mus
- 1 EL Kokosöl
- 1-2 EL Kokosraspel
- Abrieb ½ Bio-Zitrone

Zubereitung:

Kokosöl und Kokos Mus erwärmen. Die restlichen Zutaten unterrühren.

Die Masse in eine flache Schale gießen.

Anschließend die Schale für mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen.

Danach kann die Kokostafel in Stücke gebrochen werden.

Gesundes Tiramisu

Zutaten für 6 Personen:

- 100 g Walnuskerne
- 6 Stück Medjool Datteln
- 3 TL Espresso
- ½ TL Vanilleextrakt
- 250 g Cashewkerne nicht eingeweicht
- 200 ml Sojamilch
- 80 g Reissirup oder Agavendicksaft
- 60 g Kokosöl flüssig
- 1 Prise Salz
- ½ TL Vanilleextrakt
- 2 EL Kakaopulver zum Bestäuben

Zubereitung:

Walnüsse, Datteln, Espresso und Vanilleextrakt in einem Mixer zu einer klebrigen Masse zerkleinern. Anschließend die Masse als Boden auf sechs Gläser verteilen.

Die restlichen Zutaten, außer dem Kakaopulver, in einem Mixer zu einer geschmeidigen Creme verarbeiten. Die Creme dann auch auf die sechs Gläser verteilen.

Die Gläser anschließend in den Kühlschrank stellen, damit die Creme fest wird.

Vor dem Servieren das Kakaopulver auf das Tiramisu streuen.

Kokos-Obstsalat

Zutaten für 1 Person:

- Obst nach Wahl (Apfel, Weintrauben, Nektarinen, Birnen, Banane etc.)
- Saft 1 Bio-Zitrone
- Kokosraspel
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung:

Das Obst abwaschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Anschließend das Obst in eine Schüssel geben und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Vor dem Servieren die Kokosraspel und das Kokosöl unter den Obstsalat mengen.

Knusper-Dessert

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Magerquark
- 1 EL Agavendicksaft
- Mark einer halben Vanilleschote
- frische Beeren (Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren)
- 150 g glutenfreie Haferflocken, Haselnüsse, Mandeln
- 1 EL Honig
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung:

Quark, Vanillemark und Agavendicksaft miteinander verrühren und anschließend kaltstellen.

Ganze Nüsse zerkleinern und in einer Pfanne zusammen mit den Haferflocken anrösten.

Honig und Kokosöl in die Pfanne geben und alles gut verrühren. Die Knusper-Masse anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und abkühlen lassen.

Nun die Beeren zum Quark geben und gut vermengen.

Die Quark-Beeren-Masse in Gläser geben und mit der Knusper-Masse garnieren.

Kuss der Kokosnuss

Zutaten für 8 Personen:

- 4 Bananen
- 2 Orangen
- 2 kleine Äpfel
- 2 kleine Birnen
- 500 g Joghurt
- 8 EL Kokosraspel
- Saft 1 Bio-Zitrone
- Saft 1 Oranger
- 4 EL Kokosblütenzucker
- 1 EL Kokosöl
- Kokoschips zum Garnieren

Zubereitung:

Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Orangen schälen und in Würfel schneiden. Äpfel und Birnen waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Das vorbereitete Obst in eine Schüssel geben mit Zitronen- und Orangensaft beträufeln. Joghurt mit Kokosraspeln, Kokosöl und Zucker vermischen. Anschließend Joghurt und Obst miteinander vermengen. Für mindestens 30 Minuten kaltstellen und ziehen lassen.

Vor dem Servieren mit Kokoschips garnieren.

Kokos-Feigen-Schnitte

Zutaten für 10 Portionen:

- 100 g Walnüsse
- 200 g getrocknete Feigen
- 100 g entsteinte Medjool Datteln
- 1 Prise Salz
- ½ TL Zimt
- 12 EL Kokosflocken
- 200 g Cashewkerne
- 4 kleine Feigen
- 50 g entsteinte Medjool Datteln
- 4 EL Agavendicksaft
- 100 ml Mandelmilch
- 50 ml flüssiges Kokosöl
- 50 g gefrorene Himbeeren optional
- Saft von einer halben Zitrone
- Vanille nach Geschmack
- 4 kleine etwas härtere Feigen für das Topping
- Kokosflocken für das Topping

Zubereitung:

Für den Boden 100 g Walnüsse, 200 g getrocknete Feigen, 100 g entsteinte Medjool Datteln, 1 Prise Salz und ½ TL Zimt in einem Mixer zerkleinern. Es muss eine gute zerkleinerte Masse entstehen. Bei Bedarf ein wenig Kokosöl hinzufügen.

Den Boden in eine Schüssel mit den 12 EL Kokosflocken geben und zu einem gleichmäßigen Teig verkneten.

In einer Form den Boden gleichmäßig andrücken.

Nun die Füllung zubereiten: Von den Feigen zunächst den Stielansatz entfernen. Die Feigen mit den restlichen Zutaten zu einer cremigen Masse mixen. Die Füllung ebenfalls in die Form geben.

Für das Topping wieder die Stielansätze der Feigen entfernen und die Früchte in Scheiben schneiden. Anschließend die Feigenscheiben auf dem Dessert gleichmäßig verteilen.

Die Form nun für 8 Stunden in das Gefrierfach stellen.

Vor dem Servieren die Kokos-Feigen-Schnitten 30 Minuten auftauen lassen, in Stücke schneiden und mit Kokosflocken garnieren.

Kokos-Vanille-Pudding

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Päckchen Puddingpulver "Vanille-Geschmack" (zum Kochen)
- 30 g Kokosblütenzucker
- 100 ml Milch
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Mango
- 4 EL Kokosraspel
- 2 EL Kokosöl

Zubereitung:

Puddingpulver mit Zucker mischen und zusammen mit 50 ml Milch verrühren.

Kokosmilch und die restliche Milch in einem Topf aufkochen und anschließend vom Herd nehmen.

Das angerührte Puddingpulver in die Milch einrühren und unter ständigem Rühren nochmals aufkochen.

Mango vom Stein schneiden, schälen und in Spalten schneiden.

In einer Pfanne die Kokosraspel im Kokosöl rösten.

Pudding in Gläser füllen und mit Mango sowie Kokosraspel garnieren.

Pfirsich-Crumble

Zutaten für 2 Personen:

- 3-4 Pfirsiche
- 1 EL Kokosblütenzucker
- 25 g glutenfreie Haferflocken
- 25 g glutenfreie Haferkleie
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Ahornsirup
- ½ TL Zimt

Zubereitung:

Backofen auf 180° C vorheizen.

Pfirsiche waschen, vom Kern lösen und anschließend in Stücke schneiden. Die Pfirsiche dann mit Kokosblütenzucker mischen und in eine Auflaufform geben.

Haferflocken, Haferkleie, Haselnüsse, Zimt, Kokosöl und Ahornsirup gut in einer Schüssel vermengen und Streusel formen.

Die Streusel dann über die Pfirsiche geben und auf mittlerer Schiene für 25 Minuten backen.

Kokos-Banane

Zutaten für 1 Person:

- 1 Banane
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Kokosöl
- Kokosraspel zum Garnieren

Zubereitung:

Banane schälen und in zwei Hälften schneiden.

Anschließend mit Zitronensaft beträufeln.

In einer Pfanne Kokosöl erhitzen und die Banane darin anbraten.

Kokosraspel über die Banane streuen und genießen.

Haupia

Zutaten für 2 Personen:

- 35 g Stärkemehl
- 2 EL Kokosblütenzucker
- 400 ml Kokosnussmilch
- 1 TL Kokosöl

Zubereitung:

In einer Schüssel etwas Kokosnussmilch, Zucker und Stärke zu einer geschmeidigen Paste verrühren.

Die restliche Kokosnussmilch und das Kokosöl in einem Topf erhitzen und mit der Paste verdicken.

Das Gemisch anschließend in eine flache Form geben und vollständig abkühlen lassen.

Traditionell wird der feste Kokos-Pudding in Würfel geschnitten und mit frischen Früchten serviert.

Copyright-Informationen

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

Disclaimer

Die auf dieser Website hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat.

Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung

Entscheiden Sie sich dafür, die auf dieser Website hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten

Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

Haftungsbedingungen

Die Betreiber dieser Website übernehmen keinerlei Haftung im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber der Website nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

MH Marketing, Apto8, Pda Les Sorts 8, 43320 Pratedip, Spanien

E-Mail: kundendienst@einfach-besser-leben.net