

H HÄDECKE

kokos

Süße und pikante Rezepte
aus der veganen Küche

Rezepte und Fotos
von Marie Laforêt

inhalt

- 7 Einführung
- 8 Bio ist erste Wahl

- 9 Die Kokosnuss und ihre
Zubereitungsformen
- 9 Die Kokosnuss
- 12 Kokoswasser
- 15 Kokosmilch und Kokoscreme
- 18 Natives Kokosöl
- 21 Kokosmehl
- 23 Kokosblütenzucker

- 26 Die Kokospalme –
das Allroundtalent
- 28 Stämme, Palmwedel und
Fasern
- 31 Kokos statt Torf
- 32 Der Rohstoff Kokosnuss-
schale
- 33 Kokosfett in der Kosmetik

- 34 **Rezepte**
- 35 Mengen, Abkürzungen, Maße
und Hinweise

- 36 **Kokosrezepte für Genießer**
- 36 Kokos-Sandkekse
- 38 Kokos-Mandel-Crumble
- 40 Kokostrüffel
- 42 Kokos-Orangen-Gugelhupf
mit Kürbis
- 44 Kokos-Mango-Käsekuchen
- 46 Kokosflan
- 48 Schoko-Kokos-Cupcakes
- 50 Kokos-Himbeer-Moelleux
- 52 Kokos-Kiwi-Pannacotta



- 54** **Exotische Kombinationen**
- 54** Chai Latte mit Kokos
- 56** Pastinaken-Kokos-Cremesuppe
- 58** Glasierter Tofu mit Kokoskaramell
- 60** Thailändisches Seitancurry
- 62** Erbsen-Kokos-Quiche mit Minze
- 64** Indische Gemüsetaschen
- 66** Reis-Kokos-Bratlinge
- 68** **Vitaminbuffet**
- 68** Energie-Smoothie
- 70** Cranberry-»Porridge«
- 72** Kokosbutter
- 72** Kokosbutter-Aufstrich
- 73** Schoko-Kokos-Aufstrich mit Nuss
- 74** Rohkost-Salat mit Kokosdressing
- 76** Sommerrollen mit Reispapier und Kokos
- 78** Rohköstliche Macarons
- 80** Kokos-Zitronen-Stangen mit Chiasamen
- 82** Kokos-Erdbeer-Traum
- 84** Anhang
- 84** Danksagung
- 85** Über die Autorin
- 86** Buchempfehlungen
- 88** Impressum

