



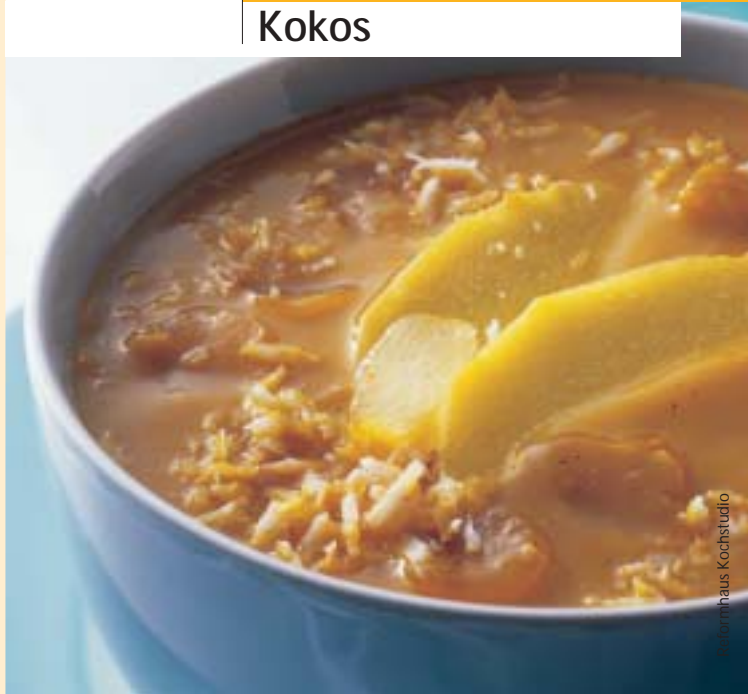
Nüsse & Samen

Kokos

information

Kokosnüsse werden schon seit über 4.000 Jahren von den Menschen in der Südsee als unentbehrliche Nahrung genutzt. Sie sind reich an Eisen, Magnesium, Vitamin B2 und Ballaststoffen. Um aus der frischen Nuss ein haltbares Produkt herzustellen, wird das Kokosfleisch getrocknet, geraspelt, in Streifen geschnitten oder zu Kokosmilch weiterverarbeitet. **neuform Kokosraspel, -chips und -milch** sind naturbelassen, d.h. ungesüßt, ungeschwefelt und frei von Konservierungsstoffen. Kurz gesagt: Ein köstlich-exotischer Kokosgenuss pur! Die Verwendungsmöglichkeiten in der Küche sind fast so vielfältig, wie das Jahr Tage hat: Traditionell für Kokosmakronen in der Weihnachtsbäckerei, modern für asiatische Spezialitäten, exotische Suppen, Süßspeisen aus aller Welt oder einfach als leichter Knabberspaß für Jung und Alt!

100 g enthalten durchschnittlich: 2498 kJ (606 kcal); 5,6 g EW; 6,4 g KH; 62,0 g Fett; 0,5 BE



Kalte Mangosuppe

(für 6 Personen/ ZZ 15 Min.)

- 1 Mango, sehr reif
- 750 ml Apfel-Mangosaft
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL HOLO Bourbon-Vanille, gemahlen
- Biobin
- 100 g **neuform Ingwer Goldstücke**
- 3-4 EL **neuform Kokosraspel**
- 1 EL **neuform Rohrzucker, unraffiniert**

**ZUBEREITUNG:** Mango schälen, vom Kern lösen, in 12 Spalten schneiden und als Garnitur kalt stellen. Für die Suppe Apfel-Mangosaft, Zitronensaft und Vanille abschmecken. Mit Biobin leicht binden. Ingwer in sehr dünne Scheiben schneiden, zugeben und kalt stellen. Kokosflocken goldgelb anrösten, leicht zuckern. Abkühlen lassen. Mangosuppe in kleinen Tassen anrichten, mit Mangospalten und Kokosraspel garnieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 787 kJ (188 kcal); 1,2 g EW; 35,4 g KH; 4,0 g Fett; 3,0 BE

leichte Küche	exotisch	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	✓



neuform international  
19246 Zarrentin

Nüsse & Samen

Kokos

masse darauf streichen. Mit ganzen Erdbeeren dicht an dicht belegen, in die Zwischenräume Kokosraspeln streuen. Als Krönung die Erdbeeren mit aufgelöster Kuvertüre beträufeln. Mindestens 4 Std. in den Kühlschrank stellen.

**TIPP:** Als dekoratives Sommerdessert auf einem Büfett, nach einem festlichen Menü oder statt Kuchen zum Kaffee servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1372 kJ (328 kcal); 15,6 g EW; 31,4 g KH; 14,9 g Fett; 2,6 BE

für's Büfett	für Kinder	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	

Schoko-Kokos-Crossis mit Puffreis

(ca. 30 Stück / ZZ 15 Min., GZ 5 Min.)

- 50 g **neuform Kokosraspel**
- 150 g **neuform Kuvertüre, Vollmilch**
- 25 g **neuform Puffreis**

**ZUBEREITUNG:** Kokosraspel in der Pfanne leicht rösten. Aufgelöste Kuvertüre mit Puffreis und Kokosraspel mischen. Kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Brett setzen. Nach dem Trocknen in eine Keksdose legen, evtl. zwischen jede Schicht eine Lage Pergamentpapier, damit sie nicht aneinander kleben.

1 Crossi enthält durchschnittlich: 139 kJ (33 kcal); 0,7 g EW; 4,0 g KH; 1,6 g Fett; 0,3 BE

schnell zubereitet	Geschenke-idee	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓	✓	✓	✓

Asiatische Erdnuss-Sauce

(für 4 Personen/ ZZ 10 Min., GZ 20 Min.)

- 1 EL Sesamöl
- 100 g **neuform Erdnusskerne**
- 2 rote Chilischoten
- etwas Ingwer, frisch
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Currypulver
- 1 EL **neuform Rohrzucker, unraffiniert**

**ZUBEREITUNG:** Öl im Topf erhitzen. Gehackte Erdnüsse, fein gehackte Chilischoten und geriebenen Ingwer darin andünsten. Kokosmilch, Limettensaft, Sojasauce, Curry und Zucker zugeben und 10 Min. köcheln lassen.

**TIPP:** Zu asiatischen Gerichten, gebackenem Tofu oder gebackener Banane servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 791 kJ (189 kcal); 6,8 g EW; 7,4 g KH; 14,9 g Fett; 0,6 BE

schnell zubereitet	vielseitig	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓	✓	✓	✓

Erdbeer-Tiramisu

(für 1 Auflaufform, 12 Personen / ZZ 45 Min., RZ 4 Std.)

- 1000 g Quark
- 250 g Mascarpone
- 8 EL **neuform Rohrzucker, unraffiniert**
- Saft einer Zitrone
- 1 TL HOLO Bourbon-Vanille, gemahlen
- 1250-1500 g Erdbeeren
- 1 Banane
- 150-200 g Löffelbiskuit
- 50 g **neuform Kokosraspeln oder Kokoschips**
- 50-100 g **neuform Kuvertüre, Halbbitter**

**ZUBEREITUNG:** Quark, Mascarpone, Zucker, Zitronensaft und Vanille verrühren. Die Hälfte in eine flache, große Auflaufform geben. 500 g Erdbeeren mit Banane im Mixer pürieren. Auf die Quarkmasse gießen. Löffelbiskuits mit der Zuckerseite nach oben auf die Erdbeermasse setzen. Die restliche Quark-

ZZ=Zubereitungszeit, RZ=Ruhezeit, QZ=Quellzeit, BZ=Backzeit, GZ=Garzeit

Rezept Vorderseite: Reformhaus Kochstudio • Rezepte Rückseite: Marita Koch für neuform international

Sammeln Sie jetzt auch unsere leckeren neuform Rezeptkarten für: Getreide • Trockenfrüchte • Hülsenfrüchte