raw bites

**VEGANE SÜSSIGKEITEN.
NATURBELASSEN. LECKER.**

**ENERGY BALLS.
MÜSLIS & AUFSTRICHE.
PLANT BASED ONLY.**

Anna Schneider. Deniz Retzer.

VENTIL

der inhalt.

Be healthy – be good.

Was ist *raw bites*? 10–11
Zutaten 12–15
Mixer 16–17
Aufbewahrung 18–19

Bällchen, Riegel & Co.
01. Cashew-Mandel-Kugeln 22–23
02. Himbeer-Kokos-Schnitten 24–25
03. Pistazienrauten 26–27
04. Kokos-Schoko-Ecken 28–29
05. Mandel-Kokos-Bälle 30–31
06. Kürbis im Quadrat 34–35
07. Schoko-Espresso-Riegel 36–37
08. Cranberry & Pistazien Bällchen 38–39
09. Cashew-Limetten-Riegel 40–41
10. Kokoskugeln 42–43
11. Schoko-Mandel-Pralinen 44–45
12. Mandel-Cashew-Riegel 46–47
13. Mandelbällchen 50–51
14. Apfel-Zimt-Bällchen 52–53
15. Mandel-Tonkabohnen-Riegel 54–55
16. Lola's Peanut Cups 56-57
17. Pistazienkugeln 58–59
18. Orangenschnitten 60–61
19. Haselnuss-Schoko-Stücke 64–65
20. Mandel-Kokos-Rauten 66–67
21. Vanille-Mandel-Pralinen 68–69
22. Double-Schoko-Pralinen 70–71
23. Mega-Chocolate-Kugeln 72–73
24. Pistazien-Kürbis-Riegel 74–75
25. Carrot Cake Balls 78–79
26. Schoko-Haselnuss-Brownies 82–83
27. Frozen Erdbeerwürfel 84–85
28. Walnuss-Schnitten 86–87
29. Riegel mit X 88–89
30. Schokodrops 90–91
31. Vanille-Cashew-Donuts 92–93
32. Dark Tahini Fudge 94–95
33. White Fudge 96–97
34. Cookie Dough 98–99

Toppings 100–101
Glasur 102–103

Müslis & Drinks
35. Buchweizen-Schoko-Müsli 106–107
36. Almond Granola 108–109
37. Kokos-Mandel-Chia-Crunch 110–111
38. Banana Granola 112–113
39. Mandeldrink 114–115
40. Hafer-Cashew-Drink 116–117

Aufstriche & Marmeladen
41. Mandelmus 120–121
42. Schoko-Haselnuss-Aufstrich 122–123
43. Peanutbutter 124–125
44. Vanille-Karamell 128–129
45. Mandel-Dattel-Karamell 130–131
46. Salted Caramel 132–133
47. Himbeer-Chia-Marmelade 134–135

Outtakes 138–139
Über uns 142–143
Notes 146–147
Geschenkanhänger Vorlagen 148–149
Danke 156–157

Datteln nutzen wir natürlich zum Süßen, aber zudem sind sie besonders wichtig für die Konsistenz. Die Datteln halten alles zusammen und sind eine der wichtigsten Zutaten.

die zutaten.

Kokosöl ist eine Hauptzutat und wichtig für die Konsistenz und den Geschmack. Du solltest darauf achten, ein hochwertiges, kaltgepresstes Bio-Kokosöl zu verwenden – so profitierst du neben dem guten Geschmack zusätzlich von den guten Inhaltsstoffen des Öls. Win-win also.

Am besten verwendest du die dicken, klebrigen Medjool-Datteln. Sie sind lecker und voller guter Inhaltsstoffe. Kleinere Datteln tun es natürlich auch.
Datteln haben zwar einen hohen Zuckergehalt, allerdings sind sie auch sehr reich an Ballaststoffen und Mineralstoffen. Dadurch lassen sie deinen Blutzuckerspiegel nicht wie raffinierter Zucker schnell in die Höhe schießen, sondern langsam ansteigen. Alternativ können auch getrocknete Aprikosen oder Feigen verwendet werden.

Dattelsüße herstellen:

80 g Datteln über Nacht in 140 ml kaltes Wasser einweichen. Das Ganze zusammen im Mixer fein pürieren. Anschließend weitere 50 ml kaltes Wasser zugeben und kurz durchmixen. Fertig ist die ganz natürliche Dattelsüße, die du in vielen Rezepten verwenden kannst.

Im Kühlschrank wird die Masse nach ein paar Minuten fest. Möchtest du ein Nussmus oder Mandelbutter herstellen, dann benötigst du einen Hochleistungsmixer, der die Zutaten zu einer fast flüssigen Masse pürieren kann. Wir verwenden einen Foodprocessor, den ihr auf dem Bild rechts unten seht. Der schafft es wirklich alles in kürzester Zeit kurz und klein zu mahlen. Der Standmixer rechts oben ist eher für die flüssigen Rezepte geeignet, wie z. B. die Drinks.

MIX IT, BABY

mix it ...

Was du für die meisten Rezepte brauchst, ist ein guter Mixer, mit dem du die Zutaten fein zerkleinern kannst. Für unsere Bällchen und Riegel müssen alle Zutaten so weit zerkleinert werden, dass eine leicht klebrige Masse entsteht. Diese kann nach Belieben geformt werden.

EASY PEASY TO MAKE

02.

Rosa Himbeer-Kokos-Schnitten

Die tiefgekühlten Himbeeren, Datteln, Haferflocken, Kokosöl und Kokosraspel in den Mixer geben und alles zu einer zarten rosa Masse mixen.
Auf Backpapier ca. 1–2 cm dick ausrollen und ein Rechteck formen. In gleichgroße Riegel schneiden und in Kokosraspeln wälzen.
Im Kühlschrank luftdicht verpackt lagern und gut gekühlt genießen.

Tipp: Die Himbeer-Kokos-Schnitten bitte kühl lagern und innerhalb von 1–2 Tagen verbrauchen, wegen der frischen Himbeeren.

Zutaten

ergibt ca. 15 Stück

170 g TK Himbeeren

50 g Datteln

70 g Haferflocken

2 EL Kokosöl

70 g Kokosraspel

Kokosraspel zum Dekorieren

GRÜN, GRÜN, GRÜN IST …

03.

Grandios-grüne Pistazienrauten

Pistazienkerne, Haferflocken, Cashewkerne, Kokosöl, Salz und Datteln in den Mixer geben und alles zu einer feinen Masse mixen. Auf Backpapier ca. 1 cm dick ausrollen und kurz kalt stellen. Gut gekühlt lassen sich nun schöne Rauten schneiden. Die Rauten in geschmolzene Schokolade tauchen und mit gehackten Pistazien bestreuen.

Tipp: Die Masse muss recht lange gemixt werden bis die Konsistenz schön weich ist.
Passt gut zu dunkler Schokolade.

Zutaten

ergibt ca. 12 Stück

60 g Pistazienkerne

30 g Haferflocken

30 g Cashewkerne

1 EL Kokosöl

1 Prise Fleur de Sel

30 g Datteln

50 g dunkle Schokolade und einige gehackte Pistazien zum Dekorieren

Tipp 1: Frisch aus dem Tiefkühlfach schmecken die Ecken wie Kokoseis. Perfekt für den Sommer!

Tipp 2: In manchen Läden findest du Kokoscreme in Dosen. Solltest du keine Creme bekommen, kannst du auch den festen Teil von klassischer Kokosmilch verwenden. Für dieses Rezept brauchst du ca. 2 Dosen Kokosmilch.

KOKOS-KOKOLORES

04.

Kokos-Schoko-Ecken

Die Kokoscreme und das Kokosöl in einen Topf langsam schmelzen. Sobald es flüssig ist, Vanillemark, Zitronensaft und Dattelsüße hineingeben und gut verrühren. Anschließend die Kokosraspel dazu geben und so lange rühren, bis die Flüssigkeit gleichmäßig von den Kokosraspeln aufgesogen wurde. Die Masse ca. 2 cm dick ausrollen und gut andrücken. Für ca. 1 Stunde in den Gefrierschrank stellen. In der Zwischenzeit die Kakaobutter für die Glasur über dem Wasserbad schmelzen und mit Kakaopulver und Salz zu einer glatten Glasur verrühren. Die gefrorene Kokosmasse in kleine Ecken schneiden, mit der Schokoglasur beträufeln und mit ein paar Kokosraspeln verzieren.
Die fertigen Ecken noch einmal im Kühlschrank kalt stellen, bis die Glasur fest geworden ist.

Zutaten

ergibt ca. 12 Stück

125 g Kokoscreme (siehe Tipp 2)

50 g Kokosöl

Mark einer Vanilleschote

der Saft ½ Zitrone

3 EL Dattelsüße

(für „weiße" Ecken eher 3 EL Ahornsirup verwenden)

200 g Kokosraspel

für die Glasur:

50 g Kakaobutter

1–2 EL Kakaopulver

1 Prise Fleur de Sel

1 EL Kokosraspel zum Dekorieren

GEBALLTE RAW POWER

08.

Cranberry & Pistazien Bällchen

Haferflocken im Mixer sehr fein zu einer Art Mehl mahlen. Cranberries dazu geben und zu einer feinen Masse mixen. Dann erst die Pistazien und das Kokosöl dazugeben und nochmals kurz durchmixen, sodass die Pistazien noch ein wenig stückig sind. Zu Kugeln formen und im Kühlschrank lagern.

Tipp: Achte darauf ungezuckerte Cranberries zu kaufen.

Zutaten

ergibt ca. 10 Stück

3 EL Haferflocken

100 g getrocknete Cranberries

1 EL Pistazienkerne

1 EL Kokosöl

DEATH BY CHOCOLATE

22.

Double-Schoko-Pralinen

Haferflocken, Mandeln und Datteln zusammen mit Kakaopulver, Kakaonibs und Kokosöl in den Mixer geben.
Zu einer feinen, weichen Masse verarbeiten. Kleine Kugeln formen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen.
Für die Glasur das Kokosöl schmelzen und mit dem Kakao und dem Salz glatt rühren. Ein paar Minuten zur Seite stellen, bis die Glasur leicht abgekühlt und etwas dickflüssiger geworden ist. Anschließend die erkalteten Bällchen nach Lust und Laune mit der Schokoglasur verzieren.

Zutaten

ergibt ca. 12 Stück

60 g Haferflocken

60 g Mandeln

30 g Datteln

2 EL Kakaopulver

2 EL Kakaonibs

2 EL Kokosöl

Für die Glasur:

2 EL Kokosöl

2 EL Kakaopulver

1 Prise Fleur de Sel

29.

Riegel *mit X* …

Für den Teig Haferflocken, Mandeln, Datteln, Kokosöl und Salz im Mixer zu einer feinen Masse verarbeiten. Auf einem Blech ca. 1,5 cm dick ausrollen und in den Kühlschrank stellen. Für das Karamell die Datteln mit dem Wasser und der Prise Salz im Mixer sehr gut durchmixen. Die Datteln sollten vollständig zerkleinert sein und eine cremige Konsistenz haben. Bei Bedarf noch ein bisschen Wasser zugeben. Den Teig aus der Kühlung nehmen und großzügig mit dem Karamell bestreichen. Wieder ca. 1 Stunde kühlen. Für die Glasur die Kuvertüre mit dem Kokosöl im Wasserbad schmelzen und leicht abkühlen lassen. Teig-Karamell-Schicht aus der Kühlung nehmen, in ca. 8 cm lange, daumendicke Riegel schneiden und mit der Glasur ummanteln.

Zutaten

ergibt ca. 10 Stück

Teig:

100 g Haferflocken

60 g Mandeln

2–3 Datteln

2–3 EL Kokosöl

1 Prise Fleur de Sel

Karamell:

200 g Datteln

4–5 EL Wasser

knapp 1 TL Fleur de Sel

Glasur:

150 g Kuvertüre

1 EL Kokosöl

Tipp: Dies ist Lolas liebstes Rezept.
Die Riegel sind etwas aufwendiger, aber es lohnt sich, denn sie schmecken besser als das „Original".
Auch toll: etwas Fleur de Sel auf die Riegel streuen!

DO DO DONUT LOVE

31.

Vanille-Cashew-Donuts

Zutaten

ergibt ca. 10 Stück

100 g Mandeln

100 g Cashewkerne

60 g Datteln

2 EL Kokosöl

Mark einer Vanilleschote

1 Prise Fleur de Sel

Glasur: 50 g weiße Kuvertüre

Deko:

2 EL gehackte Pistazien

1 EL getrocknete Rosenblüten

Die Mandeln und Cashewkerne zusammen mit den übrigen Zutaten in den Mixer geben und zu einer möglichst feinen Masse verarbeiten. Das kann je nach Mixer ca. 1–2 Minuten dauern. Je feiner die Masse zermahlen ist, desto leichter lassen sich später die Donuts formen. Ein wenig Geduld lohnt sich hier also.
Die Masse zu ca. 10 Kugeln formen. Anschließend die Kugeln zwischen den Händen leicht platt drücken und mit dem Finger oder einem Löffelstiel ein kleines Loch in die Mitte bohren.
Achte darauf, dass die Masse zwischen deinen Händen nicht zu warm wird. Sonst kann es passieren, dass die Donuts etwas bröselig werden.
Die fertig geformten Donuts auf ein Blech legen und für ca. 30 Minuten kalt stellen.
Anschließend die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und die Donuts zur Hälfte in die Kuvertüre tunken und verzieren. Wir haben gehackte Pistazien und Rosenblüten verwendet, weil es so hübsch aussieht.
Die verzierten Donuts kalt stellen, bis die Glasur fest geworden ist.

Damit deine Köstlichkeiten nicht nur gut schmecken, sondern auch hübsch aussehen, kannst du sie nach Lust und Laune dekorieren. Glasieren, wälzen oder bestäuben. Ausprobieren und austoben heißt es hier – erlaubt ist alles, was schmeckt und gefällt. Hier ein paar Vorschläge:

TOPPINGS FÜR BÄLLCHEN, RIEGEL & CO.

top of the pops. *pimp the taste*

Der köstliche Klassiker: Gewälzt in Kakaopulver.

Kokoslove: Rollen in Kokosflocken.

Kerniger Genuss: Rollen in schwarzem oder weißem Sesam.

Farbrauschfestival: In Frucht- oder Matchapulver wälzen.

Schokoschock: Mit geschmolzener Schokolade dekorieren.

Black Beauty: In Mohn wälzen.

Nuts about nuts: Mit gehackten Nüssen bestreuen.