



Kokos-Kuchen-Pralinen

Zutaten:

Für ca. 4 Zitronen-Kokos-Muffins:	Abgeriebene Schale einer halben Bio Zitrone
30 g VITAQUELL Kokosöl nativ	25 g Kokosraspeln
1 EL Zitronensaft	Zubehör: Muffinblech
50 g Zucker	
1 Ei (M)	Für die Pralinen (42 Pralinen):
½ TL Vanilleextrakt	400 g weiße Schokolade
60 g Mehl	ca. 100g feine Kuchenkrümel von den Zitronen-Kokos-Muffins
½ TL Backpulver etwas Salz	
15–20 ml Milch (3,5 % Fett)	2 EL VITAQUELL Kokoscreme
	Zubehör: Pralinenform

Zubereitung: Für die Kuchenpralinen wird im ersten Schritt natürlich auch Kuchen gebacken. Damit dies besonders schnell geht, könnt ihr Muffins machen. Die haben eine kürzere Backzeit und kühlen auch schnell wieder aus. Das Verfahren ist dabei ähnlich, wie bei Cake Pops ... nur eben ohne den Stiel. Für den Teig wird zuerst das Kokosöl zusammen mit dem Zucker und dem Zitronensaft hell-cremig aufgeschlagen. Dann das Ei hinzufügen und zusammen mit dem Salz, Vanilleextrakt und dem Zitronenabrieb unterrühren. Mehl und Backpulver miteinander vermengen und abwechselnd mit der Milch zum Teig geben. Dabei nur so lange rühren, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig auf 4–5 mit Papierförmchen ausgelegte Mulden der Muffinform verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 175° Ober- und Unterhitze für ca. 20–25 Min. backen. Die frisch gebackenen Muffins sollten komplett auskühlen, ehe sie zu einer köstlichen Kuchenfüllung weiter verarbeitet werden können. Zerkrümelt die kalten Muffins und vermengt die feinen Krümel mit 2 gehäuften Esslöffeln Kokoscreme von Vitaquell. Die weiße Schokolade temperieren und mit Hilfe einer Pralinenform (oder Eiswürfelform) Hohlkörper gießen und fest werden lassen. Je eine kleine Portion der Kuchenfüllung in den Hohlkörper drücken und die Kuchenpralinen dann mit der restlichen Schokolade verschließen. Dann ca. 5 Min. bei Zimmertemperatur und dann weitere 30 Min. im Kühlschrank ganz fest werden lassen. Wer möchte, kann seine Kuchenpralinen noch mit etwas Blattgold dekorieren.

Entwickelt von www.missblueberrymuffin.de

Vitaquell

VEGETARISCH SEIT 1922

Ihre Treue zu Vitaquell zahlt sich jetzt aus!

Kaufen Sie von Januar bis Ende Juni 2018 Kokosöl von Vitaquell im Gesamtwert von **19,90 Euro** und schicken Sie uns die vollständigen Kassenbons als Kaufbeleg. Als Dankeschön senden wir Ihnen das tolle **GU-Buch „Coconut-Cooking“** von Hannah Frey **kostenfrei*** zu.

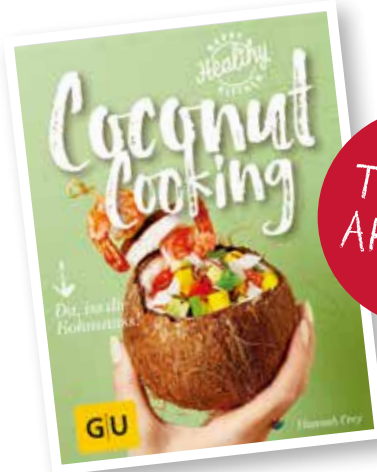
Senden Sie Ihre Kassenbons an:

@ info@vitaquell.de

f @vitaquell.de

✉ Fauser Vitaquell, D-22506 Hamburg

Stichwort „Kokosöl-Aktion“



Unsere
**TREUE-
AKTION**



Das Einlösen vollständiger Kassenbons mit Datum vom 01.01.2018 – 30.06.2018 ist bis zum 31.07.2018 möglich. Maximal 1 Buch pro Kunde.

*Kostenfreier Versand in DE und AT. Gilt für alle Vitaquell Kokosöle (natives Kokosöl 200 g, 400 g, 800 g, 2 kg sowie mildes Kokosöl 200 g, 400 g). Detaillierte Teilnahmebedingungen unter www.vitaquell.de.

Alle Vitaquell Bio-Produkte sind nach DE-ÖKO-013 zertifiziert.

Art.-Nr.: 80584

Fauser Vitaquell 22506 Hamburg
www.vitaquell.de info@vitaquell.de

Folgen Sie uns auf:  

Vitaquell

VEGETARISCH SEIT 1922



Wahre Multitalente

Vitaquell Bio Kokosöle nativ & mild

Von Natur aus gut und vielseitig verwendbar.

Fauser Vitaquell 22506 Hamburg
www.vitaquell.de info@vitaquell.de

Vitaquell Bio Kokosöle nativ & mild

Wahre Multitalente



Für das **native Kokosöl** werden die frischen Kokosnüsse zerkleinert und getrocknet. Anschließend wird das Vitaquell Kokosöl aus dem getrockneten, weißen Kokosnussfleisch kaltgepresst. Es erfolgt keine Raffination und keine Bleichung oder Desodorierung, das Öl ist nicht gehärtet. Der leckere, exotische Geschmack und Geruch nach frischen Kokosnüssen bleibt erhalten. Es enthält überwiegend gesättigte Fettsäuren, insbesondere Laurinsäure (49 %).

Das **milde Bio Kokosöl von Vitaquell** wird aus dem reinen, weißen Kokosfleisch schonend kaltgepresst und anschließend gedämpft, um ein geruchs- und geschmacksneutrales Kokosöl zu erhalten. Es enthält überwiegend gesättigte Fettsäuren, insbesondere Laurinsäure (45 %). Es ist ein ideales Öl für Verwender, die den typischen Geschmack und Geruch nach frischen Kokosnüssen nicht mögen, jedoch die positiven Eigenschaften des Öles nutzen möchten. Es lässt sich vielseitig einsetzen und der Eigengeschmack der Speisen bleibt erhalten. Selbstverständlich werden die Bio Kokosöle nativ und mild nicht gehärtet.

Vitaquell Bio Kokosöle sind für exotische als auch regionale Spezialitäten geeignet. Sie sind hitzestabil und damit ideal zum Braten, Backen und für Wokgerichte – aber auch pur als Brotaufstrich zu verwenden.

Zur Info: Kokosöl ist bei Temperaturen bis zu 25°C fest und wird durch leichtes Erwärmen, z. B. im Wasserbad, flüssig.

Vitaquell Bio Kokosöle sind:

- hitzebeständig
- auch zum Backen und Anbraten geeignet
- ideal als Haut- und Massageöl
- idealer Zeckenschutz
- über 26°C klar, leicht neblige Flüssigkeit, unter 23°C schneeweiß und fest, formt weiße Perlen

Unsere Rezeptideen:



Green Smoothie mit Kokos + Omega-3-DHA-Öl

Zutaten für 4 Drinks:

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| 125 g junger Spinat | 400 ml Wasser |
| 1 kleiner grüner Apfel | 1 EL Agavendicksaft |
| 1 Stück Ingwer | 2 TL VITAQUELL Kokosöl nativ |
| 1 Banane | 2 TL VITAQUELL Omega-3-DHA-Öl |
| 1 unbehandelte Limette | ggf. 4 Selleriestangen mit Grün |

Zubereitung: Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Banane schälen und in Stücke schneiden. Limette heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Anschließend die Limette auspressen. Apfelstücke, Ingwer und den Spinat mit Limettensaft und -schale, Bananenscheiben, Wasser und Agavendicksaft in einen Standmixer geben und fein pürieren. Am Ende 2 TL Kokosöl nativ und 2 TL Omega-3-DHA-Öl hinzugeben und noch einmal kräftig im Mixer durchmischen. In Gläser füllen und ggf. mit den Selleriestangen servieren.

Ofengemüse mit Hirse & Kürbiskernöl Dip

Zutaten für 4 Portionen:

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| Für das Ofengemüse: | Für den Dip: |
| 200 g Kürbis | 3 EL Tahin |
| 200 g Rote Bete | 2 TL VITAQUELL Kürbiskernöl |
| 2 rote Zwiebeln | 1/2 Zehe Knoblauch gepresst |
| 2 Karotten | 1 EL Zitronensaft |
| 1 Maiskolben | 1/4 TL Salz |
| 3 EL Sonnenblumenkerne | |
| 1 1/2 EL VITAQUELL | Für die Hirse: |
| Kokosöl mild | 200 g Hirse schnellkochend |
| 2 Zweige Rosmarin | 400 ml Gemüsebrühe |
| 1 TL Salz | |

Zubereitung: Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis in grobe Stücke schneiden. Rote Bete und Zwiebeln in Spalten, Karotten in Stifte schneiden. Maiskolben vierteln. Kokosöl in einem Topf schmelzen. Gemüse und Sonnenblumenkerne mit Rosmarin, Öl und Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Auf mittlerer Schiene 30 Min. rösten. Hirse mit Gemüsebrühe aufkochen und bei niedriger Hitze 10 Min. köcheln lassen. Für den Dip alle Zutaten vermengen und zum Servieren über das Ofengemüse träufeln.

Dieses Rezept ist in Zusammenarbeit mit den Foodbloggern Nadine Et Jörg vom Blog „Eat this“ entstanden. Die Bilder sind urheberrechtlich geschützt.

