


Teresa-Maria Sura

Das kleine Handbuch  
der rohköstlich gesunden

# Torten, Kuchen und Kekse





ISBN 978-3-8434-5027-0


Teresa-Maria Sura:  
Das kleine Handbuch der rohköstlich  
gesunden Torten, Kuchen und Kekse  
© 2011 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karacı, Schirner  
Satz: Arne Gutowski, Schirner  
Redaktion: Rudolf Garski, Schirner  
Printed by: OURDASdruckt!, Celle, Germany

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

1. Auflage 2011

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige  
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des  
auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



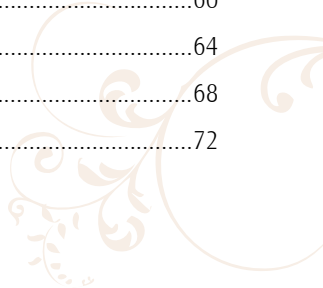


# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Vorwort .....  | 7  |
| Liebe Leserin, lieber Leser.....   | 8  |
| Rohköstliche Torten, Kuchen & Kekse –<br>traumhaft schön, gesund und absolut köstlich!.....        | 10 |
| Küchenausrüstung, Zubehör und gute Helfer<br>bei der Herstellung von Torten, Kuchen & Keksen ..... | 13 |
| Die am häufigsten verwendeten und wichtigsten Zutaten ...  | 26 |
| Rezept für Dattelpaste pur .....   | 32 |
| Rezept für Grüne-Rosinen-Paste .....   | 33 |
| Dekorationstipps .....   | 42 |
| Allergien & Kalorien .....   | 45 |
| Torten- und Kuchenböden .....  | 48 |
| Zubereitung von Torten- und Kuchenböden .....  | 50 |

## Die Rezepte

|                           |    |
|---------------------------|----|
| SUN SPIRIT .....          | 56 |
| SOMMERTRAUM .....         | 60 |
| AMORE MIO .....           | 64 |
| KIWI-TRAUBEN-MANDALA..... | 68 |
| STILLER BUDDHA.....       | 72 |



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| NASCHKATZE .....          | 76  |
| GENUSSRÖLLCHEN.....       | 80  |
| TROPENFRÜCHTCHEN.....     | 82  |
| GLÜCKSBOMBE .....         | 86  |
| JUWEL.....                | 89  |
| PINK PARTY-GIRL.....      | 92  |
| GLÜCKSMOMENT.....         | 96  |
| ICH LIEBE DAS LEBEN ..... | 99  |
| SHANGRILA.....            | 102 |
| KÜSS MICH! .....          | 106 |
| DANKBARKEITSKEKSE .....   | 108 |





# Vorwort

Kann denn Süßes Sünde sein? Nicht wenn es sich um die rohköstlichen Torten, Kuchen und Kekse von Teresa-Maria Sura handelt, die voller Lebens- und Lichtenergie stecken. Dann wäre es eine Sünde, sie nicht zu kosten.

Es ist das Schöne und zugleich Besondere an Rohkost-Kuchen, dass man im Handumdrehen die tollsten gesunden Kreationen herstellen kann. Mal mit mehr, mal mit weniger Aufwand – und mit ein paar Tricks – werden von der Rohkost-Künstlerin Teresa-Maria die Papaya-Ananas-Torte »Glücksmoment« oder die verführerische Schokoladen-Kokos-Rolle »Shangrila« hergestellt. Aber nur Mut, auch Sie, liebe Leserin und lieber Leser, können diese Leckereien ohne Weiteres in der eigenen Küche zubereiten, weil Ihnen von der Autorin zu jedem Rezept eine ausführliche Erklärung und auch der eine oder andere Tipp mitgegeben werden.

Nelly Reinle-Carayon

Autorin von »RohKöstlich« und  
»RohKöstlich ... aus Frankreich«,

Veranstalterin der Vitalkostmesse »Rohvolution«

## Liebe Leserin, lieber Leser,


Sie halten gerade mein drittes Buch in Ihren Händen und ich hoffe, dass es Ihnen eine große Inspiration sein wird und dass Sie anschließend ebenso begeistert rohköstliche Kuchen, Torten oder Kekse zubereiten werden, wie ich es tue.

Ich war früher nie eine große Freundin von Kuchen oder Süßigkeiten. Insbesondere Kuchen und Gebäck waren mir meist viel zu süß, und selbst wenn sie mir schmeckten, bereute ich es kurz danach bereits, weil mein Bauch zu grummeln anfang.

Als ich dann bei meiner Entdeckungsreise durch die Welt der Rohkost auf die Rohkost-Kuchen gestoßen bin, war es für mich die reinste Offenbarung. Auf diese Weise konnte und kann ich nun große und kleine Gäste, die Süßes lieben, verwöhnen – und ich bin sogar selbst auf den Geschmack gekommen.

Das Geniale ist, dass man die meisten Kuchen sogar ohne Dörrgerät zubereiten kann. Eine simple Küchenmaschine oder ein Pürierstab reichen schon aus, um loslegen zu können.

Ich will Ihnen im vorliegenden Buch eine Auswahl an Möglichkeiten vorstellen, auf deren Grundlagen Sie schier endlos variieren können. Ich habe mich bemüht, die Rezepte einfach zu halten, damit jeder mit geringem Aufwand und einfachen Mitteln echte Erfolgserlebnisse erzielen kann.



Ich glaube, Sie werden ebenso wie ich im Nu begeistert sein, und Ihre Gäste werden aus dem Staunen nicht mehr herauskommen – und das anschließende Gefühl im Bauch ist einfach gut.

Ich muss zu meiner eigenen Überraschung feststellen, dass speziell der Bereich Kuchen, Desserts und süße Naschereien mich so sehr mit Begeisterung erfasst hat, dass ich bereits jetzt im Geiste ein großes Buch ausschließlich zu diesem Thema plane. Ich freue mich auf dieses Projekt!

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude mit diesem kleinen Handbuch und höchsten Genuss beim Verspeisen Ihrer ersten Resultate!

Ihre  
Teresa-Maria Sura



# Rohköstliche Torten, Kuchen & Kekse – traumhaft schön, gesund und absolut köstlich!


Für mich haben sich mit dem Zubereiten von rohköstlichen Torten, Kuchen, Keksen und Desserts Tore zu einer schier endlosen Vielfalt an kreativen Möglichkeiten geöffnet. Ich wünsche Ihnen, dass es Ihnen ähnlich ergehen wird.

Aus jeder Idee entstehen zahllose neue Ideen. Lassen Sie sich von Ihrer Intuition, Ihrer Freude und dem konkreten Tun leiten. Sie werden rasch feststellen, dass nicht nur das Betrachten und Verspeisen der fertigen Kreationen enorme Freude bereitet, sondern schon die Vorbereitungen und das Herstellen.

Wir haben es hier mit frischen, vitalen und vor allem wunderschönen Zutaten zu tun. Über das Betrachten, das Anfassen, das Riechen und Schmecken werden alle unsere Sinne ange-regt.








Warum ich diese Art von Torten, Kuchen und Kekse als gesund bezeichne? Sie sind meiner Meinung nach deshalb gesunde Süßigkeiten, weil es sich um unverfälschte Naturprodukte handelt. Die Zutaten besitzen ein Maximum an Vitalwert. Ihre Inhaltsstoffe stehen unverändert und nahezu immer in ihrer Urform zur Verfügung. Es sind natürliche und somit leichter verdauliche Fette, die zum Einsatz kommen, wenn Sie Ölsaaten, Nüsse oder Zutaten wie z. B. Kokosfett, Kakaobutter oder Avocado verwenden. Neuesten Erkenntnissen zufolge ist besonders Kokosfett äußerst gesund für den Organismus.

Auch kommen bei der Zubereitung von Rohkostprodukten keine gehärteten Fette, raffinierten Zucker, künstlichen Aromastoffe oder Weißmehle zum Einsatz. Nahezu alle Rezepte sind glutenfrei und deshalb für Menschen, die glutenhaltige Nahrungsmittel meiden müssen und dadurch eine starke Einschränkung erfahren, eine echte Bereicherung.

Darüber hinaus sind die meisten Rezepte selbstverständlich hervorragend für Veganer geeignet. Wann immer ich Honig zum Einsatz bringe, biete ich auch eine vegane Alternative an. Da es auch zahlreiche Menschen gibt, die auf bestimmte Nüsse allergisch reagieren, können Sie bei fast allen Rezepten Nüsse wie beispielsweise Haselnüsse durch Mandeln ersetzen. Dadurch ergibt sich dann natürlich eine leichte geschmackliche Veränderung, die aber in keiner Weise von Nachteil ist. Die hier vorgestellten Kuchenrezepte sind also äußerst flexibel.



Die Zubereitung der meisten Torten geht denkbar leicht und schnell. Und das Ergebnis lässt sich immer sehen. Sie werden viele Rezepte finden, die auch ohne Dörrgerät umgesetzt werden können bzw. beide Optionen anbieten.

Weil der Raum in diesem kleinen Buch begrenzt ist, versuche ich vor allem, Ihnen genügend Grundinformation zukommen zu lassen, damit Sie rasch in der Lage sein werden, auf dieser Basis Ihre eigenen Kreationen zu verwirklichen.

Wie ich in meinen bereits erschienenen Büchern teils ausführlich erklärt habe, stehen und fallen die Qualität und das Ergebnis mit der Hochwertigkeit und Reinheit der Zutaten. Und die innere Haltung, in der wir die Zubereitung angehen, spielt eine Rolle. Freude, Wertschätzung und Liebe sind meiner Meinung nach die wichtigsten Zutaten. Deshalb werden Sie wie gewohnt in jedem der folgenden Rezepte Zutaten wie »eine Portion Liebe und Leidenschaft« vorfinden.



# Küchenausrüstung, Zubehör und gute Helfer bei der Herstellung von Torten, Kuchen & Keksen

## Küchenwerkzeuge und Hilfsmittel

- ❖ ein gutes großes sowie mehrere kleine Schneidebretter
- ❖ scharfe Messer in verschiedenen Größen
- ❖ Sparschäler, am besten in verschiedenen Größen
- ❖ verschiedene Schüsseln und Siebe
- ❖ Silikonschaber in verschiedenen Größen
- ❖ gut verschließbare Gefäße
- ❖ Dekorierwerkzeuge wie Zestenschneider, Ausstecherformen, Garnieringe, Kugelstecher, Eisportionierlöffel
- ❖ Kuchen- und Tarteformen mit herausnehmbaren Böden
- ❖ Torten- und Kuchen-Servierplatten
- ❖ ein feines Teesieb für pudrige Dekorationen
- ❖ Spritztülle
- ❖ Palette zum Glattstreichen von Cremes
- ❖ Zitruspresse, Muskatreibe, Reibe für Zitruschalen



## Elektrogeräte

- ❖ einen leistungsstarken Standmixer zur Herstellung von Cremes und feinen Teigmassen (optimalerweise ein Vitamix, alternativ für das kleinere Budget ein Miniblender oder ein Zauberstab mit Mixbecher)
- ❖ eine leistungsstarke Küchenmaschine mit Häckselfunktion
- ❖ ein kleiner Multizerkleinerer ist für die Herstellung kleinerer Teig- oder Zutatenmengen sehr nützlich
- ❖ praktisch ist auch ein kleiner »Blender«, um »mal schnell« Nüsse zu zerkleinern oder kleinere Mengen zu pürieren
- ❖ ein Dörrgerät, das für Rohkost geeignet ist

Eine gute Küchenausstattung ist das A und O für ein freudvolles und befriedigendes Arbeiten in der Küche.

Im Folgenden werde ich auf die verschiedenen Geräte und Werkzeuge eingehen und kurze Erläuterungen dazu geben.

Wenn Sie meine anderen Bücher bereits kennen, werden Sie das eine oder andere wiedererkennen. Diese Passagen können Sie gern überfliegen, denn sie richten sich insbesondere an die neuen Lesern.



## Schneidebretter

Ein gutes, großes und solides Holzbrett ist für mich unentbehrlich. Mein großes Brett ist eines aus Bambusholz, und darauf zu arbeiten liebe ich sehr.

Gleichzeitig habe ich eine Vielzahl von kleinen Brettchen, einige davon aus hartem Kunststoff, die gut abwaschbar sind und keine Gerüche annehmen.

Achten Sie beim Schneiden von Obst darauf, wirklich geruchsneutrale und hygienisch einwandfreie Bretter zu verwenden.

## Messer, Sparschäler

Scharfe gute Messer sind ebenfalls unentbehrlich. Ich benutze bevorzugt Keramikmesser in verschiedenen Größen. Ebenfalls nützlich ist ein gutes Tomatenmesser (das ist ein Messertyp mit scharfem Wellenschliff), damit können Sie auch Obstsorten mit sehr glatter Oberfläche schneiden sowie Schalen leicht entfernen. Neben einem normalen Sparschäler besitze ich noch einen extrabreiten Sparschäler mit Keramik Klinge. Er leistet mir hervorragende Dienste beim Schälen von Früchten wie Mango oder Papaya.



# KIWI-TRAUBEN-MANDALA

– mit Cranberrys auf Haselnussboden

## Benötigte Geräte und Hilfsmittel

Küchenmaschine mit Häckselfunktion, Standmixer oder Zauberstab; optional Dörrgerät (Dehydrator); runde Tarteform mit flexiblem Boden (Ø 26 cm)

## Zutaten für 4–8 Personen

### Haselnussboden

200 g Haselnüsse (6–8 Stunden einweichen lassen)

100 g Grüne Rosinen (1–3 Stunden einweichen lassen)

2 Datteln (1–3 Stunden einweichen lassen)

1 kleine Prise Salz

½ TL Bio-Vanillepulver

etwas Haselnuss- oder Mandelöl zum Einölen der Form

### Creme

150 g Macadamianüsse

8 EL Paste von grünen Rosinen (Zubereitung siehe S. 33)

Mark von 1 Vanilleschote

Saft von einer ½ Orange

1 Prise Safranfäden



## Obstbelag

2–4 gut reife Kiwis (abhängig von der Größe)

25–30 kernlose weiße Trauben (abhängig von der Größe)

Liebe und tiefe Entspannung

## Dekoration


einige getrocknete Cranberrys

## Zubereitung

**Tortenboden:** Spülen Sie die Haselnüsse gründlich ab, und schütteln Sie sie trocken. Lassen Sie ebenfalls die eingeweichten Rosinen und Datteln gut abtropfen. Häckseln Sie alles zusammen mit den restlichen Zutaten in der Küchenmaschine zu einem feinen, noch körnigen Teig. Der Teig muss gut formbar, darf aber nicht zu feucht oder klebrig sein.

Ölen Sie die Tarteform ein. Drücken Sie den Tortenbodenteig in die Form, und formen Sie den Rand gleichmäßig aus. Drücken Sie anschließend den Boden behutsam nach oben aus dem Rand der Form.

Stellen Sie den herausgelösten Boden mitsamt der Bodenplatte ins Dörrgerät, und lassen Sie ihn 3–4 Stunden lang trocknen. Lösen Sie den Boden nach dieser Zeit vorsichtig mit einer Kuchenpalette vom Boden der Form, und legen Sie ihn für weitere 2–3 Stunden in das Dörrgerät. (Weitere Details zum Thema Tortenboden siehe S. 48.)



**Anmerkung:** Dieser Teig kann auch ohne Trocken weiterverwendet und gegessen werden, allerdings schmeckt er in trockenem Zustand besonders köstlich.

**Hinweis für Allergiker:** Wenn Sie keine Haselnüsse vertragen, so können Sie diese einfach durch Mandeln oder Paranüsse ersetzen.

**Creme:** Pürieren Sie die Zutaten zu einer feinen, sahnigen Creme.

**Obstbelag:** Schälen Sie die Kiwis, und schneiden Sie sie in Scheiben. Waschen Sie die Trauben gründlich, und lassen Sie sie abtropfen.

Befüllen Sie den Tortenboden mit der Creme, und verteilen Sie sie gleichmäßig darauf.

Legen Sie die Kiwischeiben ring- und fächerförmig auf der Creme aus. Legen Sie die Trauben ebenfalls ringförmig aus. Legen Sie in die Mitte der Torte eine Kiwischeibe. Setzen Sie einige Cranberrys dekorativ in die Lücken.

**KIWI-TRAUBEN-MANDALA** ist bei uns schon fast ein »Klassiker«. Sie ist frisch und saftig, und wir können kaum genug von ihr bekommen.





# STILLER BUDDHA

– köstliche Pflaumentorte

## Benötigte Geräte und Hilfsmittel

Küchenmaschine mit Häckselfunktion, Standmixer oder Zauberstab; runde Springform (Ø 16 cm)

## Zutaten für 4–6 Personen

Paranussboden (alternativ: Mandelboden, siehe S. 56):

180 g Paranüsse (6–8 Stunden einweichen lassen)

10 EL Dattelpaste

## Creme

250 g Cashewnüsse (6–8 Stunden einweichen lassen)

300 g sehr reife blaue Pflaumen (entkernen)

50 g Kakaobutter (im Dörrgerät oder warmem Wasserbad schmelzen)

5 EL Paste von grünen Rosinen

etwas Salz

½ TL Vanillepulver

etwas Zimtpulver nach Belieben

eine Extraportion Liebe und Gelassenheit

## Dekoration

essbare Blüten, z. B. Wilde Möhre und Phlox

## Zubereitung

**Tortenboden:** Häckseln Sie alle Zutaten in der Küchenmaschine zu einem feinkörnigen Teig.

Pinselfen Sie die Springform mit Kürbiskernöl ein. Füllen Sie den Teig in die Form, verteilen Sie ihn gleichmäßig, und drücken Sie ihn fest an – ohne Rand.





**Creme:** Pürieren sie alle Zutaten im Standmixer zu einer ganz glatten, seidigen Creme.

Geben Sie die Creme auf den Nussboden, der sich noch in der Springform befindet. Decken Sie anschließend die Form mit einem Teller oder mit Folie ab, und stellen Sie die Torte für einige Stunden in den Kühlschrank, bis sie fest ist.

Lösen Sie vor dem Servieren mit einem schmalen, befeuchteten Messer vorsichtig ringsum den Rand der Springform von der Torte. Öffnen Sie anschließend vorsichtig die Springform, aber lassen Sie sie noch dran. Lösen Sie die Torte nun vorsichtig mit einer befeuchteten Kuchenpalette vom Boden der Springform ab, und transferieren Sie sie auf einen Tortenteller. Anschließend können Sie den Rand der Springform abheben und nach Bedarf mit einer Kuchenpalette den Rand glatt streichen.

Sie können z. B. Raspel von Rohschokolade auf den Tortenrand streuen. Auch können Sie **STILLER BUDDHA** mit zu schönen Motiven gestochenen Fruchtledern dekorieren (siehe Abbildung) oder einfach mit Pflaumenstückchen garnieren.

