

Neun gesunde Kokos-Tipps

Die Kokosnuss und ihr Kokosöl sind überaus gesund. Ob Demenz, Diabetes, Übergewicht, Pilzinfektionen oder sogar Krebs, Kokosprodukte helfen Ihnen, all diesen Problemen wirksam Paroli zu bieten. Erfahren Sie heute bei uns, wie man Kokosmilch selbst herstellt, was sich hinter dem Kokos-Lubrikator verbirgt, wie eine glutenfreie Beerentorte gezaubert wird, warum Kokosmakronen mit Kokosblütenzucker gebacken werden, wie Sie sich ein gesundes Deo aus Kokosöl machen können und noch viele weitere Ideen rund um die Kokosnuss.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 12. October 2019

Stand: 20. October 2019

Kokos-Tipps für jeden Tag

Lieben auch Sie das Kokosaroma? Entlockt Ihnen alles, das "Kokos" im Namen trägt, ein verträumtes "Mmh"? Dann haben wir für Sie leckere und auch praktische Rezepte zusammengestellt: Für noch mehr Kokos und noch mehr Gesundheit in Ihrem Alltag.

Denn gesund ist die Kokosnuss in all ihren Variationen. Sie regt den Stoffwechsel an, hilft beim Abnehmen, wirkt gegen Bakterien und Pilze, kämpft gegen Krebszellen, lässt den Cholesterinspiegel in Frieden - und sicher kennen Sie längst auch die Erfolgsgeschichte von Steve Newport, der seine Demenz mit Kokosöl bessern konnte.

Glücklicherweise gibt es die Kokosnuss in so vielfältiger Ausführung, dass man sie den lieben langen Tag geniessen kann, ohne dass es je eintönig werden würde.

Zunächst einmal gibt es da die Kokosnuss. Dick, braun und von struppiger Optik. Frisch ist sie nur, wenn sie prall mit Kokoswasser gefüllt ist und beim Schütteln laut und deutlich plätschert. Lässt der Klang nur wenig Flüssigkeit vermuten, ist die Kokosnuss alt und liegt schon lange im Supermarkt.

Wie öffnet man eine Kokosnuss?

Wie wird eine frische Kokosnuss nun geöffnet? Zuerst wird das Kokoswasser "gezapft". Dazu bohrt man in das weiche der drei "Augen" ein Loch, z. B. mit einem Schraubenzieher, steckt einen Strohhalm hinein und trinkt das Kokoswasser aus.

Will man das Kokoswasser in ein Glas umfüllen, dann wird noch ein weiteres Loch in eines der beiden übrigen Augen gebohrt. Auf diese Weise fließt das Kokoswasser schneller aus der Kokosnuss.

Die leere Kokosnuss dient begnadeten Heimwerkern jetzt häufig dazu, endlich mal wieder kraftvoll die Flex oder gar die Hilti zu schwingen. Man kann die Kokosnuss aber auch einfach mit einem ganz ordinären Hammer öffnen.

Dazu legt man die Kokosnuss am besten auf den Boden (auf eine Lage Zeitungspapier) und klopft mit dem Hammer entlang einer imaginären Linie rund um die Kokosnuss. Meist entsteht schon nach dem zweiten oder dritten Schlag ein Riss, der sich mit jedem weiteren Schlag vergrößert. Man kann die Nuss auch im Garten auf die Kante eines grossen Steines oder vor der Haustür auf die Bordsteinkante schlagen.

Wie lagert man eine geöffnete Kokosnuss?

Kokosnussfleisch ist sehr sättigend und oft schafft man es nicht, die gesamte Nuss zu verwerten. Reste einer geöffneten Kokosnuss legt man in eine Schüssel, füllt so viel Wasser ein, bis die Kokosnussteile bedeckt sind und stellt die Schüssel in den Kühlschrank. Innerhalb von zwei bis drei Tagen sollte die Kokosnuss jedoch verzehrt werden, wobei mindestens täglich einmal das Wasser gewechselt wird.

Sobald Sie jedoch unseren Kokostipp 1 ausprobiert haben, werden Sie nicht mehr so schnell über Kokosnussreste zu klagen haben.

Kokostipp 1 - Kokosmilch selbst gemacht

Aus Kokosnussfleisch lässt sich eine unvergleichliche und höchst bekömmliche Kokosmilch kochen. Sie brauchen dazu nichts weiter als eine Kokosnuss (oder zwei) und einen leistungsfähigen Standmixer, wie etwa den Vitamix oder den Bianco Puro - und schon kann's losgehen.

Zutaten:

- Kokosnussfleisch (zerkleinert in Stücke)
- Kokoswasser von 1 Kokosnuss
- Evtl. zusätzliches Wasser, wenn das Kokoswasser für die gewünschte Konsistenz der Kokosmilch nicht ausreicht
- ¼ bis ½ Teelöffel Vanillepulver (kein Vanillezucker!)
- 5 Tropfen flüssiges Stevia, oder Xylit oder Kokosblütenzucker (Menge nach Wunsch)

Zubereitung:

Geben Sie das Kokosfleisch und das Kokoswasser in den Mixer und verarbeiten Sie beides bei höchster Geschwindigkeit in eine einheitliche Masse der gewünschten Konsistenz. Möglicherweise müssen Sie noch etwas Quellwasser oder gefiltertes Wasser hinzugeben. Anschliessend können Sie die Kokosmilch durch ein Sieb giessen. Das Ergebnis mischen Sie jetzt mit Vanille und Stevia bzw. Kokosblütenzucker oder Xylit.

Wenn Sie gerade keine Kokosnuss zu Hause haben, dafür aber Kokosflocken, dann können Sie auch damit eine Kokosmilch zubereiten. Weichen Sie dazu 2 Tassen Kokosflocken in 4 Tassen gefiltertes Wasser für ein bis zwei Stunden ein und gehen Sie dann wie im obigen Rezept beschrieben vor, mixen Sie also einfach beides (Kokosflocken und Einweichwasser) im Mixer, sieben Sie die Mischung und geben Sie dann Vanille und Süssungsmittel in die entstandene Milch.

Möchten Sie sich Ihre Kokosmilch lieber kaufen? Dann achten Sie auf eine hochwertige Kokosmilch aus biologischer Landwirtschaft sowie auf eine Marke, die einen hohen Kokosnussanteil angibt (z. B. 60 %) und ohne Konservierungs- und Verdickungsmittel auskommt. Details zur Kokosmilch und ihren gesundheitlichen Auswirkungen sowie Rezepte mit Kokosmilch finden Sie hier: [Kokosmilch - Die Milch der Kokosnuss](#)

Spätestens jetzt kennen Sie den Unterschied zwischen Kokoswasser und Kokosmilch. Die Kokosmilch ist also nicht die Flüssigkeit aus der Kokosnuss, sondern das fettreiche Ergebnis aus mit Wasser püriertem und hernach ausgepresstem Kokosfruchtfleisch.

Die annähernd fettfreie und fast klare Flüssigkeit im Inneren der Kokosnuss wird hingegen Kokoswasser genannt.

Kokostipp 2 - Kokoswasser statt Iso-Drink

Kokoswasser ist eines der köstlichsten und natürlichsten Lebenselixiere, die man sich wünschen kann. Kokoswasser schmeckt weich und süss und ist ein wunderbarer Durstlöcher. Einmal gekostet, kommt man nicht mehr davon los und will sich immer wieder an diesem exotischen Nektar laben.

Auch gesundheitsbewusste Leistungssportler haben längst das Kokoswasser entdeckt. So soll der US-amerikanische Tennis-Profi John Isner - Platz 13 der Tennis-Weltrangliste - Kokoswasser statt Isodrinks lieben. Ob es am Kokoswasser lag, dass er im Jahr 2010 den historischen Rekord aufstellte und ein elfstündiges Wimbledon-Match für sich entschieden hat?

Kokoswasser jedenfalls ist von so ausgeglichener Zusammensetzung, dass es im Notfall in medizinisch weniger gut ausgestatteten Ländern bereits per Infusion statt physiologischer Kochsalzlösung direkt in den Blutstrom verabreicht wurde, um Menschenleben zu retten.

Allerdings enthält Kokoswasser deutlich höhere Mineralstoffgehalte - insbesondere Kalium und Calcium - als Kochsalzlösung, so dass es sich besser als Isodrink denn als Blutserumersatz eignet. Und wenn man sich dann noch ansieht, was im typischen sog. Isodrink enthalten ist, dann gewinnt das Kokoswasser in jedem Fall das Match - ist es doch frei von Süsstoffen, Industriezucker, synthetischen Vitaminen und künstlichen Aromen.

Kokoswasser aus der jungen Kokosnuss

Wie aber gelangt man an wirklich gutes Kokoswasser? In den reifen braunen Kokosnüssen, die es bei uns in Mitteleuropa im Handel gibt, ist häufig nur wenig Kokoswasser enthalten, dass ausserdem oft deutlich an Geschmack zu wünschen übrig lässt.

In den Tropen hingegen trinkt man ausschliesslich das Kokoswasser der noch jungen grünen Kokosnüsse. Strassenverkäufer bieten dort entweder die mit der Machete geköpften Kokosnüsse mit Strohalm an oder auch nur das Kokoswasser im Plastikbecher.

Die jungen Kokosnüsse liefern im Vergleich zur reifen Variante nur wenig Fruchtfleisch, dafür ein Vielfaches an köstlichem Kokoswasser.

Spezialversender von exotischen Früchten sind eine hervorragende Adresse für frische junge Kokosnüsse. Man gelangt auf diese Weise nicht nur in den Genuss des Kokoswassers direkt aus der Nuss, sondern kann auch das zarte junge Fruchtfleisch aus der Kokoschale löffeln.

Seit kurzer Zeit hat das Kokoswasser junger Kokosnüsse auch in unseren gemässigten Breiten Einzug gehalten und steht in kleinen Tetrapacks zum Verkauf. Doch Achtung! Die Qualitäten und damit auch der Geschmack unterscheiden sich enorm.

Aus Gründen der Haltbarkeit werden dem Kokoswasser Ascorbinsäure oder andere Konservierungsstoffe zugesetzt, was das Aroma stark ins Säuerliche verfälscht. Wirklich hochwertiges und authentisches Kokoswasser schmeckt hingegen süss mit leichtem Kokosaroma.

Im Supermarkt werden unter der Bezeichnung "Kokoswasser" ausserdem Drinks angeboten, die mit echtem Kokoswasser nicht viel zu tun haben. Sie bestehen aus Wasser, Kokoswasserkonzentrat und Kokosaroma und sind daher kaum empfehlenswert.

Wirklich hochwertiges und authentisches Kokoswasser hingegen ist eher im Naturkosthandel erhältlich. Es sollte süß mit leichtem Kokosaroma schmecken.

Kokostipp 3 – Kokosmus im Lubrikator

Kokosmus ist ein weiteres Highlight in der Kokoswelt. Das Mus wird aus frischem Kokosfruchtfleisch gewonnen. Dazu wird das Fruchtfleisch schonend gemahlen und in Gläser abgefüllt. Genauso wie Kokosöl ist das Kokosmus bei Temperaturen über 24 Grad eher flüssig und bei niedrigeren Temperaturen fest.

Kokosmus versorgt mit allen gesundheitlichen Vorteilen des Kokosöls und ist ein feiner Butter"ersatz" insbesondere unter süße Aufstriche, wie z. B. unter selbst gemachte Frischkostmarmelade. Letztere ist ultraschnell zubereitet:

Gesunde Frischkost-Marmelade

Man nehme z. B. Pflaumen oder Beeren, wasche sie und entferne ggf. die Kerne. Dann wirft man sie zusammen mit einigen entsteinten Datteln und etwas frisch gepresstem Zitronensaft in einen leistungsfähigen Mixer (z. B. Bianco Puro oder Vitamix oder den Personal Blender) und mixt wenige Sekunden lang. Fertig ist die Frischkostmarmelade, die sich im Kühlschrank etwa eine Woche lang hält.

Ein Löffel Kokosmus verfeinert überdies jeden Smoothie, jedes Müsli oder natürlich auch die wunderbaren "Lubrikatoren", die Christian Opitz in seinem Buch "Befreite Ernährung" vorstellt.

Kokos-Lubrikator – Optimale Fett-Versorgung für Ihre Zellen

Für das Basisrezept der veganen Variante eines Lubrikators geht man folgendermassen vor:

Zutaten:

- 2 EL geschälte Hanfsaat
- 3 EL Kokosmus
- Früchte nach Wunsch (z. B. Aprikosen mit Bananen oder Äpfel mit Bananen oder Beeren mit Bananen)
- Ggf. 1 EL Lupineneiweiss
- ½ TL Zimt
- Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer, fügen Sie Wasser bis zur erwünschten Konsistenz hinzu und mixen Sie alles zu einem cremigen Shake, der jetzt nicht nur mit den mittelkettigen Fettsäuren des Kokosöls, sondern gleich auch mit dem einzigartigen und ausgewogenen Omega-3-Omega-6-Fettsäuremuster des Hanföls versorgt. Die Zitrone verleiht Spritzigkeit, regt die Leber an und der Zimt stabilisiert Ihren Blutzuckerspiegel.

Bei der nicht-veganen Lubrikator-Variante kommen statt der Hanfsaat rohe Bio-Eier zum Einsatz. Besonders für Menschen, die an Untergewicht leiden – ob nach einseitiger Ernährung, nach einer Entgiftung oder nach schwerer Krankheit – stellt die Kombination aus rohen Eiern, Kokosöl und Früchten eine äusserst nährnde und sehr leicht bekömmliche Aufbaunahrung dar.

Ja, oft entwickeln diese Menschen nach dem ersten Lubrikator-Test einen regelrechten Heisshunger auf die leckeren Mix-Mahlzeiten, weil der Organismus die Chance erkannt hat, seinen Bedarf an gesunden Fetten und Nährstoffen mit Hilfe der Lubrikatoren endlich decken zu können.

Kokosmus ist also ein wunderbares Lebensmittel für lebendige Vitalkostmahlzeiten. Es kann auch – einem Gewürz ähnlich – zu gekochten Speisen gegeben werden und passt daher natürlich ganz besonders gut in die asiatische Küche. Zum Braten hingegen ist es nicht geeignet, da es ja nicht nur aus Kokosöl besteht, sondern auch aus Kokosfruchtfleisch, das bei hohen Temperaturen verbrennen würde.

Das reine Kokosöl aber ist das weltbeste Bratöl aller Zeit...

Kokostipp 4 – Kokosöl für das perfekte Popcorn

Kokosöl besteht fast ausschliesslich aus gesättigten Fettsäuren und kann problemlos hocherhitzt werden. Gleichzeitig ist es frei von Cholesterin, frei von Transfettsäuren und reich an mittelkettigen antibakteriell wirksamen Fettsäuren, die vom Körper nur ungern als Fett eingelagert werden.

Wenn Sie ausserdem ein natives Bio-Kokosöl im Glas wählen, das aus erntefrischen Bio-Kokosnüssen kalt gepresst wurde, das nicht raffiniert ist, nicht gebleicht und natürlich auch nicht desodoriert, dann ist Kokosöl das beste Bratöl für Ihre Gesundheit.

Mit Kokosöl lässt sich jedoch auch ein wirklich perfektes, nämlich nicht nur ein leckeres, sondern auch das gesündestmögliche Popcorn zubereiten. Vergessen Sie also insbesondere das zweifelhafte Mikrowellenpopcorn mit seinen Süsstoffen, Emulgatoren, minderwertigen Fetten und gesundheitsschädlichen Aromen. Schreiten Sie stattdessen selbst zur Tat:

Süßes Popcorn mit Kokosöl und Kokosblütenzucker

Für selbst gemachtes Popcorn brauchen Sie einen grossen Topf. Denn aus nur wenigen Maiskörnern wird eine riesige Menge Popcorn.

Zutaten:

- 3 EL Bio-Kokosöl
- ½ Tasse Popcorn-Mais
- 2 EL Kokosblütenzucker

Zubereitung:

Erhitzen Sie das Kokosöl in einem Topf auf hoher Temperatur. Mischen Sie den Zucker mit dem Popcorn-Mais, geben Sie den Mix in den Topf, rühren Sie rasch um und legen Sie sofort den Deckel darauf. Wenn der Mais aufpoppt, dann den Topf immer mal wieder etwas schütteln, damit nichts anbrennt und alle Körner auch tatsächlich zu Popcorn werden.

Sobald die Geräusche aus dem Topf weniger werden, nehmen Sie ihn vom Herd und schütten das Popcorn umgehend in eine Schüssel, wo es auslüften soll. Auf diese Weise bleibt es schön kross und wird nicht weich.

Kokostipp 5 – Kokosöl als Bodylotion

Kokosöl kann man nicht nur essen. Kokosöl ist aufgrund seiner antibakteriellen und auch pilzhemmenden Wirkung ein hervorragendes Körperpflegeöl, ein Mittel gegen Pilzinfektionen (z. B. Vaginalpilz) und nicht zuletzt ein natürliches Gleitmittel für sinnliche Stunden zu zweit.

Auch für die Körperpflege wählen Sie das qualitativ hochwertigste Bio-Kokosöl, das Sie finden können. Kokosöl kann als pflegende Bodylotion mit leichtem Lichtschutzfaktor für alle Hauttypen verwendet werden. Es dringt annähernd so schnell wie Wasser in die Haut ein, verbleibt dort aber länger und wirkt somit natürlich auch länger gegen Falten.

Zusätzlich ist Kokosöl ein stabiles Öl, das – im Gegensatz zu vielen Ölen und Fetten, die auf ungesättigten Fettsäuren basieren – unter Einwirkung von Sauerstoff und Licht keine freien Radikale bildet und daher die Hautalterung auch nicht vorantreibt, sondern die Haut vielmehr vor freien Radikalen schützt.

Kokosöl kann ausserdem die empfindliche und kranke Haut bei der Heilung von Schuppenflechte, Neurodermitis und anderen Ekzemen unterstützen. Dazu sollte das Kokosöl nicht nur regelmässig aufgetragen, sondern auch innerlich eingenommen werden.

Bei einer Neigung zu Vaginalpilzinfektionen sollte Kokosöl auch in den Intimzonen am besten zweimal täglich aufgetragen werden. Hier wirkt es nicht nur gegen Pilzbefall, sondern auch gegen Scheidentrockenheit.

Weitere Informationen und Rezepte zu Kokosöl als Gleitmittel finden Sie hier: [Gesunde Gleitmittel](#)

Kokostipp 6 – Kokosöl als Deo

Herkömmliche Deodorantien sind bekanntlich nicht gerade empfehlenswert. Sie enthalten meist Aluminiumverbindungen zur Schweißhemmung sowie zahlreiche andere Chemikalien, die in Kosmetika heutzutage gang und gäbe sind.

Rezept für Kokosöl-Deo

Aus Kokosöl lässt sich ganz einfach ein natürliches und nicht zuletzt preiswertes Deo herstellen, das natürlich weder Aluminium noch sonstige Chemikalien enthält, das die Achselhaut pflegt und geruchsbildende Bakterien eliminiert.

Zwei weitere Zutaten sind Natron, das Gerüche absorbiert, sowie Maisstärke, die Feuchtigkeit aufnehmen kann. Letztendlich haben wir also einen idealen Mix für ein zuverlässiges und wirksames Deo.

Für den gewünschten Duft können Sie ausserdem einen oder mehrere Tropfen eines ätherischen Öls hinzufügen.

Zutaten:

- ¼ Tasse flüssiges Bio-Kokosöl (im Wasserbad geschmolzen) – entspricht ca. 4 Esslöffeln festem Kokosöl
- ¼ Tasse Natron (Natriumhydrogencarbonat) – in Drogerien und Supermärkten als Kaiser Natron erhältlich
- ¼ Tasse Maisstärke
- Einige Tropfen eines ätherischen Öls nach Wunsch (z. B. Lavendel, Teebaum, Zitrone etc.)
- Glasgefäß mit Deckel

Zubereitung:

Natron und Maisstärke in einer Schüssel vermischen. Das geschmolzene Kokosöl und die ätherischen Öle dazugeben und gut verrühren. Bevor die Mischung fest wird, in ein Glasgefäß abfüllen. Täglich mit einer Spatel eine kleine Menge herausnehmen, in den Händen schmelzen lassen und die Achseln damit "eincremen".

Kokostipp 7 – Kokosmehl für Brot und Kuchen

Zöliakie-Patienten, Menschen mit Glutenunverträglichkeit oder Menschen, die gerne kohlenhydratarm und/oder glutenfrei leben möchten, nutzen mit Begeisterung Kokosmehl für die Zubereitung von allerlei Gebäck – von Brot über Brötchen bis hin zu Kuchen und Keksen: Mit Kokosmehl ist alles möglich.

Wenn Sie jedoch "normale" Rezepte verwenden, dann kann Kokosmehl nur 10 bis 30 % der angegebenen Mehlmenge ersetzen. Andernfalls hält das Rezept nicht mehr zusammen, da Kokosmehl ja kein Gluten und damit auch keine Klebereigenschaften enthält. Da Kokosmehl sehr viel Feuchtigkeit aufsaugt, müssen dem Rezept jedoch entsprechend mehr Wasser oder – je nach Rezept – mehr Eier hinzugegeben werden.

Kokosmehl ist jedoch nicht nur glutenfrei, sondern ausserdem nicht annähernd so kohlenhydratreich wie herkömmliches Mehl aus Getreide. Während Weizenmehl etwa zu 70 % aus Kohlenhydrate besteht, enthält Kokosmehl nur 16 %. Stattdessen liefert Kokosmehl um die 40 % Ballaststoffe (Weizenmehl etwa 4 % (Weissmehl) bis 12 % (Vollkornmehl), die ganz sanft die Verdauung regulieren sowie fast doppelt so viel Eiweiss wie Weizenmehl.

Da Kokosmehl jedoch aus der fettreichen Kokosnuss gewonnen wird, ist es deutlich fetthaltiger als Weizenmehl. Wird Fett jedoch in einer derart hochwertigen Qualität wie in Form von Kokosfett verzehrt, dann ist das deutlich gesünder als die heute übliche Kohlenhydratmast mit Weissmehl und Zucker.

Weitere Kokosmehl-Rezepte finden Sie hier: Kokosmehl – glutenfrei und ballaststoffreich

Kokosmehl kann auch einfach in Müslis, Joghurt oder Shakes gemixt werden und versorgt so unauffällig, aber mit zartem Kokosaroma mit vielen Ballaststoffen, hochwertigen Fettsäuren und einer Extraportion Protein.

Kokostipp 8 – Gesunder Zucker: Kokosblütenzucker

Die Kokospalme liefert also gesundes Öl, gesundes Mehl und gesundes Mus. Was fehlt da noch zu unserem Glück? Genau, der Zucker! Und tatsächlich, die Kokospalme hat auch einen gesunden Zucker auf Lager, den Kokosblütenzucker.

Kokosblütenzucker wird noch nach sehr traditioneller Art und Weise aus dem Blütennektar der Kokospalmb Blüten gewonnen. Der glykämische Index des Kokosblütenzuckers ist sehr niedrig, obwohl er gleichzeitig arm an Fruchtzucker (Fructose) ist. Das bedeutet, Kokosblütenzucker hält den Blutzuckerspiegel in der Waage und verschont gleichzeitig mit den Nachteilen der Fructose.

Kokosblütenzucker kann überall dort zum Einsatz kommen (natürlich ebenfalls eher in gemässigten Mengen), wo bisher der herkömmliche Haushaltszucker im Spiel war.

Kokosblütenzucker schmeckt mit einem Hauch Kokos ganz fein nach Karamell, aber viel sanfter als Vollrohrzucker.

Kokosmakronen – vegan und glutenfrei

Zum Kennenlernen des Kokosblütenzuckers haben wir für Sie ein ganz einfaches und schnelles Kokosrezept ausgesucht. Es sind – wie könnte es anders sein – die Kokosmakronen, und zwar in veganer und natürlich glutenfreier Ausführung.

Zutaten:

- 100 g Hirseflocken
- 50 g Kokosflocken
- 40 g Sultaninen
- 3 EL Kokosblütenzucker
- 2,5 EL Bio-Kokosöl
- 1 EL Chia-Samen
- 1 Prise Stein- oder Himalayasalz
- 6 EL Wasser

Zubereitung:

Heizen Sie den Ofen auf 200 Grad vor. Mischen Sie die Chiasamen mit 2 EL Wasser und lassen Sie sie mindestens 5 Minuten darin ziehen.

Verflüssigen Sie das Kokosöl (am besten im Wasserbad). Geben Sie die eingeweichten Chia-Samen mit dem geschmolzenen Öl in eine Schüssel und verrühren Sie beides miteinander.

Geben Sie jetzt Zucker und Salz dazu, rühren Sie weiter. Mischen Sie nun die Kokosflocken, anschliessend die Hirseflocken und dann die Sultaninen und 4 EL Wasser unter.

Kneten Sie den Teig dann mit den Händen. Er wird eine krümelige Konsistenz aufweisen.

Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und setzen Sie etwa 16 Teighäufchen darauf. Formen Sie die Häufchen zu Makronen oder kleinen Kekschen.

Backen Sie die Makronen 15 Minuten lang. Heben Sie die Makronen dann vorsichtig vom Backblech. Achtung, sie sind sehr zerbrechlich.

Wenn Sie ein Dörrgerät haben, können Sie die Kokosmakronen auch dort bei Temperaturen unter 45 Grad zubereiten (mehrere Stunden lang) und erhalten das leckere Kokosgebäck dann in Rohkostqualität.

Kokostipp 9 – Kokos-Zwiebelschmalz auf's Brot

Nach all den Süßigkeiten wird es Zeit für etwas Herzhaftes. Wie wäre es mit einem deftigen Zwiebelschmalz? Zwiebelschmalz enthält jedoch meist Schweinefett oder - in der pflanzlichen Variante - Margarine. Beides ist nicht gerade ein gesundheitlicher Hit. Zwiebelschmalz aus Bio-Kokosöl erfüllt hingegen alle Voraussetzungen für ein perfektes Zwiebelschmalz: Es ist vegan, gesund und lecker.

Da hochwertigem Kokos-Zwiebelschmalz auch kalt gepresstes Leinöl beigemischt ist, versorgt es schon über eine einzige Scheibe Schmalzbrot mit den essentiellen Omega-3-Fettsäuren, ist gleichzeitig cholesterinfrei und frei von Transfettsäuren.

Wenn Sie nun gut mit der Kokosnuss in all ihren Varianten ausgestattet sind, wenn sich Ihr Küchentisch unter Kokosöl, Kokosmehl, Kokosmilch, Kokosmus und Kokosblütenzucker geradezu biegt, dann steht Ihrem gesunden Kokosgenuss nichts mehr im Wege. Guten Appetit und viel Spass beim Ausprobieren!

Quellen

- Campbell-Falck D, Thomas T, Falck TM, Tutuo N, Clem K, "The intravenous use of coconut water", The American Journal of Emergency Medicine, Januar 2000, (Der intravenöse Einsatz von Kokoswasser)
- Opitz Chr, "Befreite Ernährung" , 2010, Hans-Nietsch-Verlag

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/kokos-tipps-ia.html>