



Willkommen in der Kokos-Bäckerei

12 Rezepte mit Kokos



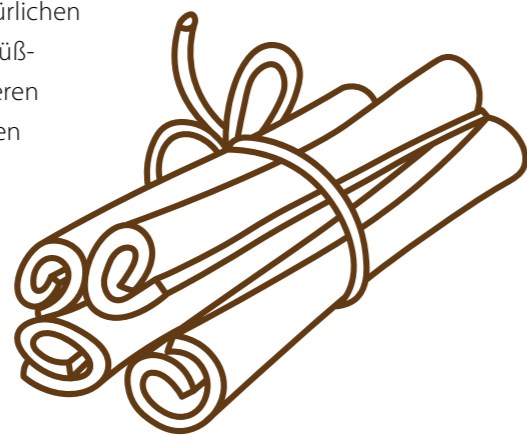
Backen mit Kokosnuss

Die Kokosnuss ist so wertvoll und vielseitig, dass Kokosprodukte einen festen Platz in jeder Küche haben sollten. So kann Kokosmilch zum Beispiel optimal für vegane Backrezepte eingesetzt werden, während das glutenfreie Kokosmehl besonders für Allergiker als Ersatz für Weizenmehl geeignet ist. Kokosblütenzucker ist eine wertvolle Alternative zum weißen, raffinierten Zucker. Mit seinem leicht karamelligen Geschmack kann man in der Küche super herumexperimentieren und neue geschmackliche Anreize schaffen.

Kokosflocken haben in der Welt des Backens eine lange Tradition. Was wäre Weihnachten ohne die köstlich-saftigen Kokosmakronen? Außerdem sind die zarten, weißen Flocken eine hübsche Dekoration und machen beispielsweise als Topping auf einem köstlichen Cupcake eine gute Figur. Natives Bio-Kokosöl ist eines der gesündesten und leckersten Natur-Öle – das gehört sowieso in jede gut sortierte Küche.

In unserem Backbuch finden Sie eine tolle Rezeptsammlung mit natürlichen Kokosnuss-Produkten. Dabei kommen Liebhaber von Desserts und Süßspeisen so richtig auf ihre Kosten. Denn in Zusammenarbeit mit unseren backbegeisterten Bloggern hat Dr. Goerg eine Vielfalt von traumhaften Kokosrezepten zusammengestellt. Ob sahnige oder fruchtige Torten, zauberhafte Cupcakes oder köstliche Muffins – hier finden nicht nur Kokos-Fans garantiert das Richtige.

An dieser Stelle wollen wir uns nochmal ganz herzlich für die kreative Unterstützung bei unseren Bloggern bedanken!



1. Schoko-Kokos-Tarte



2. Schoko-kuchen



3. Versunkene Apfel-Kokos-Muffins



4. Kokos-Torte



7. Kokos-Pralinen-Cupcakes



10. Knuspersüße Plätzchen



5. Kokos-Mandel-Cupcakes



8. Kokos-Brownies



11. Glutenfreier Birnenkuchen



6. Kokos-Limetten-Tarte



9. Glutenfreie Schokokekse



12. Veganes Kokos-Bananenbrot



Rezept 1

Ein Rezept von
Eva
(ichmussbacken.com)

Schoko- Kokos-Tarte

Zubereitung

1. Das Backrohr auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform von 24 cm Durchmesser mit Butter ausfetten.
2. Die Zutaten für den Teig in eine große Rührschüssel geben: Zuerst die trockenen Zutaten, obendrauf die in kleine Stückchen geschnittene Butter und das Ei. Mit dem Knethaken in der Küchenmaschine oder von Hand zu einem glatten Teig kneten. Etwa eine halbe Stunde im Kühlschrank rasten lassen.
3. Den Mürbteig zu einer Platte ausrollen und in die Tarteform legen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Boden mit Backpapier bedecken und mit Hülsenfrüchten beschweren. 14 Minuten lang backen. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen und weitere 4-5 Minuten backen; der Boden soll durchgebacken sein. Aus dem Backrohr nehmen und komplett abkühlen lassen.
4. Die Schokolade in kleine Stücke schneiden und bei niedriger Temperatur schmelzen. Auf dem ausgekühlten Boden verteilen und fest werden lassen. Eventuell in den Kühlschrank stellen, damit die Schokolade schneller erkalte.
5. Für die Kokosfüllung die Butter, den Zucker, die Kokosmilch, den Schlagrahm und das Salz in einem mittelgroßen Topf aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, die Kokosraspel einrühren. Die Füllung leicht abkühlen lassen, dann auf der Schokoladeschicht verteilen. Die Kokoschicht etwas festdrücken und glattstreichen. Wiederum abkühlen lassen.
6. Für den Guss die Schokolade in sehr kleine Stücke hacken. Den Schlagrahm in einem kleinen Topf aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, die Schokoladestückchen zugeben und gut verrühren, bis die Schokolade komplett aufgelöst ist. Den Guss auf der Kokoschicht verteilen und abkühlen lassen.

Zutaten für Ø 26 cm Tarte

Teig

- 200 g Mehl
- 2 gestrichene EL Bio-Kokosmehl
- 100 g kalte Butter
- 60 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Ei

Kokoschicht

- 200 ml Kokosmilch-Schlagrahm-Mischung:
Entweder 100 ml plus 100 ml, oder 165 ml
Kokosmilch plus 35 ml Schlagrahm
- 100 g Butter
- 60 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 280 g Bio-Kokosraspel

Schokoladeschicht

- 80 g dunkle Schokolade

Guss

- 200 g dunkle Schokolade
- 125 g Schlagrahm

Tipp: Die Tarte kühl aufbewahren!



Rezept 2

Ein Rezept von
Dr. Goerg



Schokokuchen mit Kokos

Zubereitung

1. Den Zucker, das Kokosfett und eine Prise Salz in der Küchenmaschine mit dem Knethakenaufsatz schaumig schlagen.

2. Das Mehl mit Kokosmehl und Backpulver mischen und in zwei Schritten zur Zucker-Fettmischung geben. Immer mal einen Schluck Wasser zugeben.

3. Das Kakaopulver mit dem heißen Wasser und Vanillezucker glatt rühren, in den Teig geben und verrühren.

4. Die Eier hinzugeben und verrühren.

Vegane Alternative: Das Sojamehl mit dem Reissig und dem Wasser glatt rühren und dann das Natron unterrühren. Die Mischung jetzt sofort in den Teig geben und unterrühren.

5. Die Schokotropfen und die gehackte weiße Kuvertüre kurz einrühren.

6. Den Kuchenteig in eine mit Kokosfett gefettete Form füllen und bei 175 °C Ober-/Unterhitze ca. 30-40 Minuten backen.

Hinweis: Da der vegane Kuchen ohne Eier ist, wird er beim Schneiden leichter bröseln. Lasst den Kuchen abkühlen, bevor ihr ihn aus der Form stürzt und lasst ihn auf etwas Gerades fallen, damit der Kuchen nicht bricht.



Zutaten für Gugelhupf

- 150 g Rohrohrzucker
- 50 g Bio-Kokosblütenzucker
- 200 g Bio-Kokosfett
- 1 Prise Salz
- 250 g Weizenmehl
- 25 g Bio-Kokosmehl
- 1 TL Backpulver
- 6 EL Wasser
- 2 EL Kakaopulver
- 2 EL heißes Wasser
- 2 TL Vanillezucker
- 4 Eier
- **Veganer Ersatz für 4 Eier:**
- 4 EL Sojamehl (Vollmehl),
- 8 EL Wasser
- 2 EL Reissig
- 1 TL Natron

- 50 g Schokoladentropfen
- 100 g weiße Kuvertüre, gehackt



Rezept 3

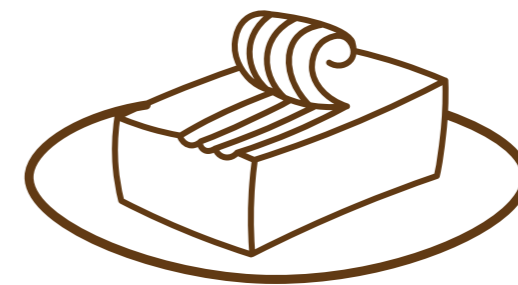
Ein Rezept von
Maja & Desi
(sugarhero-bakery.de)



Versunkene Apfel-Kokos-Muffins

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C/Gas Stufe 2-3) vorheizen.
2. Butter, Zucker, Vanillezucker und Eier mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Kokosmilch hinzugeben.
3. Vollkornmehl, Backpulver, Kokosraspel und Salz vermischen. Nach und nach in die Butter-Zucker-Eier-Mischung einrühren. Wenn der Teig aufgrund des Vollkornmehls sehr fest wird, einfach noch etwas Mineralwasser hinzufügen, um den Teig geschmeidiger zu machen.
4. Je 1 EL Teig in die vorbereiteten Muffinförmchen geben. Nun die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel in Scheiben schneiden, quer durchschneiden und jeweils 1/8 in den Teig drücken.
5. Zum Schluss werden die Apfel-Kokos-Muffins für ca. 20 Minuten gebacken und nach dem Abkühlen mit Kokoschips bestreut.



Zutaten für 18 Muffins

- 2-3 Äpfel (je nach Größe)
- 120 g weiche Butter
- 50 g brauner Zucker
- 50 g Bio-Kokosblütenzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Eier
- 200 g Vollkornmehl
- 50 g Bio-Kokosraspel
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 100 ml Bio-Kokosmilch
- ggf. ca. 100 ml Mineralwasser
- Bio-Kokoschips zum Bestreuen

Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten

Backzeit ca. 20 Minuten

Zubereitungszeit insgesamt ca. 50 Minuten



Rezept 4

Ein Rezept von
Sarah Goller
(sarahsbackblog.de)



Kokos-Torte

Zubereitung

1. Für den Teig alle Zutaten außer Mehl und Backpulver für 5 Minuten auf höchster Stufe schaumig rühren.
2. Mehl und Backpulver mischen und löffelweise unterrühren.
3. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und für 25-30 Minuten bei 180 °C backen.
4. Den ausgekühlten Boden nun zweimal durchschneiden.
5. Schlagsahne mit Blütenzucker steif schlagen und Mascarpone und Kokos-Raspeln unterrühren.
6. Etwas Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und im Kühlschrank kalt stellen.
7. Ein Viertel der Creme auf dem untersten Boden verteilen und glatt streichen, den zweiten Boden darauf geben und nochmals ein Viertel der Creme darauf verteilen.
8. Den letzten Boden darauf geben und die komplette Torte mit der übrigen Creme eindecken und glatt streichen.
9. Mit der Creme aus der Spritztülle und mit Bio-Kokoschips verzieren.
10. Bis zum Servieren kalt stellen und gut gekühlt genießen!

Zutaten für Ø 17 cm Kuchenform

Teig

- 4 Eier
- 4 EL heißes Wasser
- 150 g Bio-Kokosblütenzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 200 g Mehl
- ½ Päckchen Backpulver

Creme

- 400 ml Schlagsahne
- 200 g Mascarpone
- 15 g Bio-Kokosblütenzucker
- 90 g Bio-Kokosraspeln
- Bio-Kokoschips



Rezept 5

Ein Rezept von
Anna
(gingerfoxbakery.de)



Kokos-Mandel-Cupcakes

Zubereitung des Teiges

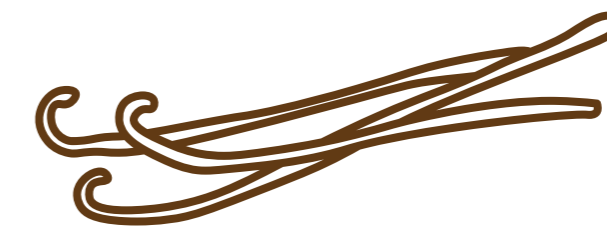
1. Butter und Zucker mit einem Rührgerät schaumig schlagen. Prise Salz und ausgekratzte Vanilleschote unterrühren. Die 4 Eier einzeln gut unterrühren.
2. Kokosmehl, Mandeln sowie Backpulver vermischen und die Milch abmessen.
3. Das Mehl abwechselnd mit der Milch langsam unter den Teig rühren und alles zu einer Masse verarbeiten.
4. 12 Cupcake-Papierförmchen in das Cupcake- oder Muffin-Blech geben.
5. Den Teig in die Förmchen füllen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft für 20-25 Minuten backen.

Zubereitung des Frostings

1. Butter mit dem Puderzucker aufschlagen.
2. Den Frischkäse und die Kokosmilch unterrühren und alles zu einer cremigen Masse schlagen.

Füllen und Dekorieren

1. Aus den ausgekühlten Cupcakes mit einem scharfen Messer einen runden Kreis ausschneiden und zur Seite legen.
2. Die Cupcakes mit einem Teelöffel des Frostings befüllen und den Deckel wieder aufsetzen.
3. Den Rest des Frostings in einen Spritzbeutel geben und mit einer Sterntülle auf die Cupcakes spritzen.
4. Mandeln grob hacken. 2 EL Kokosblütensirup in einer Pfanne erhitzen und die Mandeln darin vorsichtig karamellisieren.
5. Kokosraspeln sowie Kokoschips und die karamellisierten Mandeln über die fertigen Cupcakes streuen.



Zutaten für 12 Cupcakes

Teig

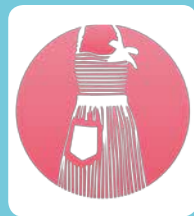
- 100 g Butter
- 100 g brauner Zucker
- 50 g Bio-Kokosblütenzucker
- 1 Prise Salz
- ½ Vanilleschote
- 4 Eier
- 80 g Bio-Kokosmehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Backpulver
- 180 ml Milch

Frosting

- 150 g Butter
- 100 g Puderzucker
- 2 TL Bio-Kokosmilch
- 250 g Frischkäse

Deko

- Bio-Kokosraspeln
- Bio-Kokoschips
- Bio-Kokosblütensirup
- gehackte Mandeln



Rezept 6

Ein Rezept von
Stefanie
(friede-freude-eier-kuchen.de)



Süß-säuerliche Kokos-Limetten-Tarte

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175 °C (Umluft 170 °C) vorheizen. Für den Boden die Vollkornkekse fein zerkrümeln. Die Kokosflocken in einer Pfanne rösten, bis sie leicht braun sind. Die Kekskrümel mit den gerösteten Kokosraspeln vermengen. Die Butter und das Kokosfett schmelzen und zu den Kekskrümel und Kokosflocken geben. Alles vermengen und in eine Pie-Form geben. Zuerst den Boden fest drücken und dann einen Rand hochziehen. Den Boden im Ofen 10 Minuten backen und danach abkühlen lassen.
2. Für die Füllung die gesüßte Kondensmilch mit den Eiern gut verschlagen. Die Kokosmilch dazugeben und gut unterrühren. Die Limettenschale und den Limettensaft ebenfalls gut unterrühren. Die Masse auf den ausge-

kühlten Keksboden geben und im Ofen noch einmal ca. 30 Minuten backen. Die Masse wird ähnlich fest wie ein Pudding.

3. Die Tarte auskühlen lassen und mit Kokosraspeln und Limettenschale garnieren. Am besten schmeckt die Tarte frisch gekühlt aus dem Kühlschrank.



Zutaten für Ø 23 cm Kuchenform

Boden

- 150 g Vollkornkekse
- 40 g Bio-Kokosraspeln
- 85 g Butter
- 25 g Bio-Kokosspeisefett

Füllung

- 150 g gesüßte Kondensmilch
- 250 ml Bio-Kokosmilch
- 6 Eigelbe
- 1½ TL abgeriebene Limettenschale
- Saft von 2 kleinen Limetten

Garnitur

- 1 TL Bio-Kokosraspeln
- 1 TL abgeriebene Limettenschale



Rezept 7

Ein Rezept von
Verena
(cupcakeprincess.de)



Kokos-Pralinen-Cupcakes

Zubereitung des Teiges

1. Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen und ein 12er Muffinblech mit Papierförmchen auslegen.
2. Die Eier mit dem Zucker und dem Vanillezucker schaumig rühren.
3. Mehl, Backpulver und Kokosraspeln mischen und abwechselnd mit der Kokosmilch zur Butter-Zucker-Ei-Masse geben.
4. Die Kuvertüre klein hacken und zur Masse geben. Wer mag: einen Schuss Rum dazugeben.
5. Die Masse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und bei 170 °C Umluft ca. 25 Minuten backen.
6. In der Zwischenzeit die Sahne steif schlagen und, bis auf 12 Stück, alle Kokospralinen ganz klein hacken (insbesondere die Nüsse). Die zerkleinerten Kokospralinen unter die steif geschlagene Sahne heben und auf die abgekühlten Muffins geben. Mit den restlichen Kokospralinen und Kokosraspeln dekorieren.



Zutaten für 12 Cupcakes

Teig

- 100 g weiße Kuvertüre
- 100 g weiche Butter
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker (1 EL selbstgemachter Vanillezucker)
- 2 Eier
- 120 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 100 g Bio-Kokosraspeln
- 120 ml Bio-Kokosmilch
- 1 Schuss Rum (wer mag!)

Topping

- 200 ml Schlagsahne
- 230 g Kokospralinen
- Bio-Kokosraspeln zur Deko



Rezept 8

Ein Rezept von
Daniela Pfeifer
(lowcarbgoodies.at)



Bild: fotolia.de | © Thomas Francois

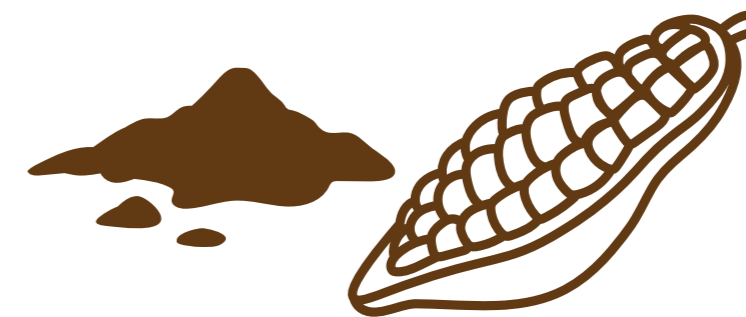
Kokos-Brownies

Zubereitung

1. Bio-Kokosöl schmelzen und Kakao unterrühren.
2. Eier mit Süße und Würze schaumig schlagen. Kakao-Kokosöl-Masse unterrühren.
3. Zum Schluss Bio-Kokosmehl unterrühren, sodass ein cremiger Teig entsteht.
4. Die Backform gut ausfetten und Teig einfüllen.
5. Bei 180 °C für 30-35 Minuten backen.
6. In der Form auskühlen lassen.
7. Die Brownies lassen sich leicht aus der Form lösen.

Zutaten für 20 x 20 cm Backform

- 6 Eier
- 80 ml Bio-Kokosöl (flüssig)
- 50 g Kakao
- 100 g Süße nach Wahl
- 60 g Bio-Kokosmehl
- 1 Prise gemahlene Vanille
- 1 Prise Ursalz





Rezept 9

Ein Rezept von
Dr. Goerg



Bild: fotoliade | © lily_rocha

Glutenfreie Schokokekse

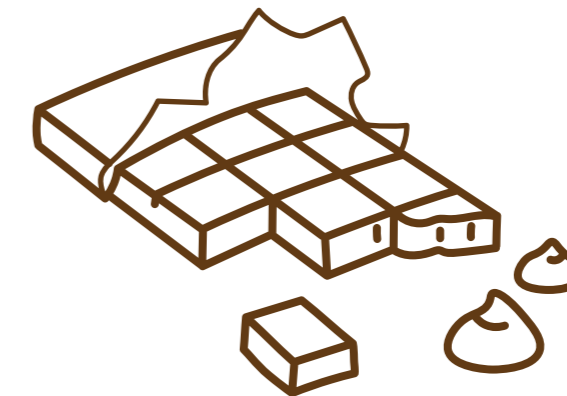
Zubereitung

1. Den Ofen auf 175 ° Grad vorheizen.
2. Das Bio-Kokosöl und den Bio-Kokosblütenzucker in der Rührmaschine verrühren. Anschließend die beiden Eier unterheben.
3. Die Vanille aus der Vanilleschote mit einem Löffel entnehmen und mit dem Bio-Kokosmehl und dem Kakaopulver zur bestehenden Masse hinzufügen.
4. Danach das Backpulver, Salz und die Schoko-Tropfen hinzugeben und alles gut verrühren.
5. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Die Schokomasse in kleineren Häufchen mit einem Löffel auf dem Papier verteilen. Zwischen den Keksen 2 cm Platz lassen, da der Teig im Ofen bis auf die doppelte Größe anwach-

sen kann. Auf ein Backblech passen ca. 9 Kekse. Ca. 8-10 Minuten backen und gut auskühlen lassen bevor sie sehr vorsichtig auf einen Teller gelegt werden. Sie sind leicht zerbrechlich.

Hinweis

Bitte langsam auskühlen lassen und vorsichtig vom Backblech nehmen, da Kekse aus Kokosmehl weicher sind als Gebäck aus herkömmlichen Mehl.



Zutaten

- 100 g Bio-Kokosöl
- 3 EL Bio-Kokosblütenzucker
- 2 Eier
- 1 Vanilleschote
- 3 EL Bio-Kokosmehl
- 2 EL Kakaopulver
- 1 TL Backpulver
- Salz
- 50 g Schokotropfen (Zartbitterschokolade)



Rezept 10

Ein Rezept von
Dr. Goerg



Bild: fotolia.de | © goodween123

Knuspersüße Plätzchen

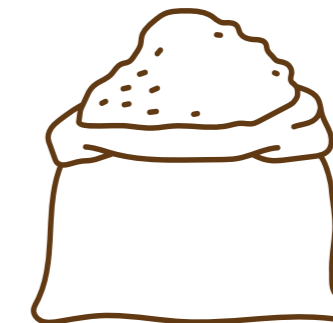
Zubereitung

1. Das Bio-Kokosöl, den Rohrohrzucker, den Bio-Kokosblütenzucker und den Vanillezucker mit einem Handrührgerät verrühren.
2. Bananen schälen, zerstückeln, hinzugeben und verrühren.
3. Weizenmehl, Bio-Kokosmehl und Backpulver vermengen und zum Teig hinzugeben.
4. Den Teig mit den Händen zu einer Kugel kneten, in Frischhaltefolie verpacken und für zwei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
5. Den Teig ausrollen und mit Ausstechformen Plätzchen austechen.

6. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 170 °C Umluft etwa 10 Minuten backen. Anschließend auf dem heißen Backblech etwas abkühlen lassen, herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.

Mit Zuckerglasur: Alle Zutaten der Zuckerglasur glatt rühren und mit einem Pinsel über die Plätzchen streichen.

Deko-Tipp: Mittels der Zuckerglasur bleiben die Bio-Kokosraspel ganz einfach an den Plätzchen haften.



Zutaten für 2 Backbleche

Teig:

- 125 g Bio-Kokosöl (erwärmt/flüssig)
- 150 g Rohrohrzucker
- 50 g Bio-Kokosblütenzucker
- 10 g Vanillezucker
- 2 Bananen
- 350 g Weizenmehl
- 50 g Bio-Kokosmehl
- 10 g Backpulver

Zuckerglasur:

- 4 EL Puderzucker
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Wasser



Rezept 11

Ein Rezept von
Dr. Goerg



Bild: fotoliade | © sanulchik

Glutenfreier Birnenkuchen

Zubereitung

1. Den Backofen auf 150 °C vorheizen.
2. Das Bio-Kokosmehl, Mandelmehl, Honig bzw. Bio-Kokosblütenzucker, geschmolzenes Bio-Kokosmus, Bio-Kokosöl, Backpulver und Bio-Kokosmilch nacheinander verrühren.
3. Die Eier trennen und das Eigelb zur Teigmasse in die Schüssel geben und gut vermischen.
4. Das Eiweiß sehr steif schlagen und vorsichtig unter die Teigmasse heben.
5. Die Birnen schälen, halbieren und entkernen.
6. Den Boden einer Springform gut fetten und mit ca. 1-2 EL Bio-Kokosblütenzucker bestreuen.
7. Die Birnenhälften darauf anordnen.
8. Den Teig auf die Birnen geben und glatt streichen.
9. Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C ca. 45 Minuten lang backen.

Zutaten für Ø 26 cm Kuchenform

- 100 g Bio-Kokosmehl
- 100 g Mandelmehl
- 30 g Bio-Kokosblütenzucker
- 100 g Bio-Kokosmus
- 2 EL Bio-Kokosöl
- 1 TL Backpulver
- 6 Eier
- 100 ml Bio-Kokosmilch
- 4 Birnen
- 2 EL Bio-Kokosblütenzucker



Rezept 12

Ein Rezept von
Dr. Goerg



Veganes Kokos-Bananenbrot

Zubereitung

1. Die Bananen und Bio-Kokosöl mit dem scharfen Messereinsatz in der Kompaktküchenmaschine zerkleinern.
2. Scharfes Messer durch Teigmesser tauschen. Bio-Kokosmilch, Agavendicksaft und Bio-Kokosblütenzucker zugeben und miteinander vermengen.
3. Weizenmehl, Bio-Kokosmehl, Backpulver und eine Prise Salz mischen und zu der Bananenmasse geben und die Maschine alles verrühren lassen.

4. Als letztes die Cashewkerne zugeben und nochmal verrühren lassen.

5. In eine gefettete Kaiserform gießen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Umluft ca. 30-45 Minuten backen.

Tipp: Machen Sie die Garprobe mit einem Holzstäbchen. Der Kuchen schmeckt aber auch super, wenn er nicht ganz durchgebacken ist.



Zutaten für 25 cm Kastenform

- 3 zerdrückte Bananen
- 125 g Bio-Kokosöl
- 125 ml Bio-Kokosmilch
- 75 g Agavendicksaft
- 75 g Bio-Kokosblütenzucker
- 220 g Weizenmehl
- 50 g Bio-Kokosmehl
- 20 g Backpulver
- 1 Prise Salz
- 75 g Cashewkerne



Süß &
köstlich!



www.drgoerg.com