

## Rezept des Monats:

### Rohkostschokolade

2 Eßl **Carob** od. **Kakao**

(besser wären ganze getrocknete Kakaobohnen)

2 Handvoll Nüsse (**Haselnüsse, Mandel, Walnüsse...**)

1 Handvoll getrocknete **Datteln**

Saft von 1 **Orange**

nach Geschmack **Zimt, Vanille** oder **Kardamom**

Nüsse auf Turbo fein mahlen, umfüllen  
entkernte Datteln auf`s laufende Messer fallen  
lassen, Orangensaft dazu und fein pürieren. Nüsse  
und Carob dazugeben und 1 Min. Stufe 3  
vermengen.

Kleine Kugeln formen und zum Härten in den  
Kühlschrank (Nicht Gefrierfach).

### **Wildpflanzen im Juni:**

Sauerampfer, Löwenzahn, Brennnessel,  
Schlangenknoterich, Sumpfkresse, Vogelmilch

### **Der rohe (vegane) Tip :**

1 Esslöffel kaltgepresstes Leinöl pro Tag,  
ersetzt den Verzehr von rohem Fisch.

Beachte – dass die Eigensynthese von EPA und  
DHA aus der pflanzlichen Vorstufe ALA nicht bei  
allen Menschen (gleich gut) funktioniert.

[http://www.oel-wechsel.com/Fleisch\\_Fisch/Fischoel.htm](http://www.oel-wechsel.com/Fleisch_Fisch/Fischoel.htm)

### **Veranstaltungen (demnächst):**

Rohvolution Messe, 19.+20.06. Augsburg

Restaurants im Umland:

Bio-Restaurant Berlin:  
Lei e Lui  
Karin Kaiser  
Wilsnacker Str. 61  
10559 Berlin Moabit  
Tel. 030 302 088 90  
Mi-Sa 17-24 u. So 16-23

### **kostenlose Informationen:**

E-Mail: [rohkost-schweck@gmx.de](mailto:rohkost-schweck@gmx.de)

>>Forum <http://www.rohkostszene.de>

**Rohkost und der ökologische Fußabdruck:**

>>[http://uba.klimaktiv-co2-  
rechner.de/de\\_DE/popup/](http://uba.klimaktiv-co2-rechner.de/de_DE/popup/)

**Dieser Flyer wurde verteilt mit der  
SCHROT&KORN 6/10.**

**Sie finden den Flyer auch im Internet:**

[http://www.baumladen.de/PDF/rohkost\\_06\\_10.pdf](http://www.baumladen.de/PDF/rohkost_06_10.pdf)

### **Disclaimer**

*Alle Angaben wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt.*

*Irrtümer/Druckfehler jedoch sind nicht ausgeschlossen.*

*Jeder Körper reagiert auf die Rohkost individuell.*

*Rohkost ist also kein Allheil- oder Wundermittel, sondern eine natürliche Form  
gesunder Ernährung.*

*Wer sie testen möchte erkennt seinen Körper neu, beobachtet sich besser,  
entdeckt an sich ungewohnte Veränderungen.*

*Benutzte externe Links sind inhaltlich nicht beeinflussbar sondern galten bei  
Drucklegung thematisch als vertretbar, unterstützend.*

## Rezept des Monats:

### Rohkostschokolade

2 Eßl **Carob** od. **Kakao**

(besser wären ganze getrocknete Kakaobohnen)

2 Handvoll Nüsse (**Haselnüsse, Mandel, Walnüsse...**)

1 Handvoll getrocknete **Datteln**

Saft von 1 **Orange**

nach Geschmack **Zimt, Vanille** oder **Kardamom**

Nüsse auf Turbo fein mahlen, umfüllen  
entkernte Datteln auf`s laufende Messer fallen  
lassen, Orangensaft dazu und fein pürieren. Nüsse  
und Carob dazugeben und 1 Min. Stufe 3  
vermengen.

Kleine Kugeln formen und zum Härten in den  
Kühlschrank (Nicht Gefrierfach).

### **Wildpflanzen im Juni:**

Sauerampfer, Löwenzahn, Brennnessel,  
Schlangenknoterich, Sumpfkresse, Vogelmilch

### **Der rohe (vegane) Tip :**

1 Esslöffel kaltgepresstes Leinöl pro Tag,  
ersetzt den Verzehr von rohem Fisch.

Beachte – dass die Eigensynthese von EPA und  
DHA aus der pflanzlichen Vorstufe ALA nicht bei  
allen Menschen (gleich gut) funktioniert.

[http://www.oel-wechsel.com/Fleisch\\_Fisch/Fischoel.htm](http://www.oel-wechsel.com/Fleisch_Fisch/Fischoel.htm)

### **Veranstaltungen (demnächst):**

Rohvolution Messe, 19.+20.06. Augsburg

Restaurants im Umland:

Bio-Restaurant Berlin:  
Lei e Lui  
Karin Kaiser  
Wilsnacker Str. 61  
10559 Berlin Moabit  
Tel. 030 302 088 90  
Mi-Sa 17-24 u. So 16-23

### **kostenlose Informationen:**

E-Mail:

>>Forum <http://www.rohkostszene.de>

**Rohkost und der ökologische Fußabdruck:**

>>[http://uba.klimaktiv-co2-  
rechner.de/de\\_DE/popup/](http://uba.klimaktiv-co2-rechner.de/de_DE/popup/)

**Dieser Flyer wurde verteilt mit der  
SCHROT&KORN 6/10.**

**Sie finden den Flyer auch im Internet:**

[http://www.baumladen.de/PDF/rohkost\\_06\\_10.pdf](http://www.baumladen.de/PDF/rohkost_06_10.pdf)

### **Disclaimer**

*Alle Angaben wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt.*

*Irrtümer/Druckfehler jedoch sind nicht ausgeschlossen.*

*Jeder Körper reagiert auf die Rohkost individuell.*

*Rohkost ist also kein Allheil- oder Wundermittel, sondern eine natürliche Form  
gesunder Ernährung.*

*Wer sie testen möchte erkennt seinen Körper neu, beobachtet sich besser,  
entdeckt an sich ungewohnte Veränderungen.*

*Benutzte externe Links sind inhaltlich nicht beeinflussbar sondern galten bei  
Drucklegung thematisch als vertretbar, unterstützend.*