



Xenia Koch

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Lebkuchenwürfel - glutenfrei

Im Original Nürnberger Elisenlebkuchen kommt kein Mehl vor. In vielen heute industriell hergestellten Varianten aber schon. Das macht es für Menschen mit Glutenintoleranz schwieriger. Also – entweder Original Elisenlebkuchen kaufen, oder selbstmachen. Für mich als Veganer kommt dann noch das kleine Problem, dass auch in Elisenlebkuchen Honig enthalten ist.

Für alle mit Histaminintoleranz: Mandeln gegen Macadamias und die dunkel Schokolade gegen weiße Schokolade tauschen. Anstatt Johannisbrotkernmehl ein anderes Bindemittel wie z.B. in Wasser aufgeweichte Chiasamen einsetzen.

Also: selbst machen. Und wenn man schon selbst macht, dann darf es auch etwas spielerisch sein. In diesem Fall schneiden wir den Teig in Würfel und überziehen ihn mit Schokolade. So bleiben die Würfel schon feucht und saftig. Und sie passen gut auf einen gemischten Plätzchen-Teller.

Zutaten

100g vegane Butter/Margarine
150g vegane, dunkle Schokolade
Weitere Schokolade für die Glasur
50g gemahlene Mandeln
50g gemahlene Pistazien
50g Erdmandelmehl
100g Speisestärke
1 TL Backpulver
2 TL Lebkuchengewürz
1 TL Johannisbrotkernmehl
1 TL Flohsamenschalenpulver
4 Schnapsgläser Mandelmilch



1. Die Schokolade grob hacken und zusammen mit der Butter über dem Wasserbad schmelzen.
2. Zusammen mit allen weiteren Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
3. In einer Form oder auf einem Backblech etwa 3-4 cm dick ausstreichen.
4. Bei 170 Grad Umluft 20-25 min backen. Nicht überbacken, da der Teig sonst schnell zu fest wird und sich nicht mehr gut schneiden lässt. Auskühlen lassen.
5. In Würfel schneiden und mit geschmolzener Schokolade überziehen.

