

Einfacher Lebkuchen vegan & glutenfrei

Zutaten

200 g Reissirup	10 g Kakaopulver
120 g Teffmehl, <i>dunkel</i>	9 g Johannisbrotkernmehl
100 g Buchweizenmehl	10 g Natron
100 g Kokosblütenzucker	5 g Weinsteinbackpulver
50 g Wasser	Etwas Teffmehl dunkel, <i>zum Auswalken und Ausstechen</i>
50 g Vollreismehl	Pflanzensahne, <i>zum Bestreichen (mit Sojasahne glänzen sie besonders schön)</i>
50 g Mandelmehl, <i>teilentölt</i>	Blanchierte, halbierte Mandeln oder halbe Walnüsse, <i>zum Belegen</i>
3 EL Pflanzenöl, <i>neutral</i>	
1 EL Lebkuchengewürz, <i>leicht gehäuft</i>	
15 g Flohsamenschalen, <i>gemahlen</i>	

Zubereitung

Wasser erwärmen und den Kokosblütenzucker darin auflösen, Öl, Reissirup und Lebkuchengewürz unterrühren. Die Mehlsorten mit Backpulver und Natron vermischen und nun die flüssigen Zutaten untermengen und gut durchrühren. Die Masse für 30 min ruhen lassen, dann mit etwas Teffmehl auf einer Teigunterlage zu einer Kugel kneten. Den Lebkuchenteig mindesten 1 Stunde, besser aber über Nacht in einem verschlossenen Behälter kühl stellen, er kann aber auch bis zu einer Woche im Kühlschrank gelagert werden. Den Teig mit etwas Teffmehl ca. 8-10 mm dick auswalken, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen (ausreichend Abstand) und mit etwas Pflanzensahne bestreichen und nach Wunsch mit Mandeln oder Nüssen belegen. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 C° Ober/Unterhitze (und einem kleinen Topf mit heißem Wasser am Boden des Backofens) hell backen, bei mir brauchen sie ca. 10-12 min. Die Lebkuchen zuerst am Backblech etwas überkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter legen. Die völlig erkalteten Lebkuchen in einer gut verschlossenen Dose mit einigen Apfelspalten aufbewahren, in spätestens 2 Tagen sind die Lebkuchen wunderbar weich.