

Glutenfreie Gute Laune Kekse. Vegane Mandelkekse ... aus Kichererbsen!

Vegane Mandelkekse, ein einfaches Rezept, ohne Öl. Mich erinnern sie an italienische Mandelkekse, an Sommer und an ein gutes Glas blumigen Rotwein Wein mit feiner Vanille-Unternote oder wie auch immer man das in der Weinsprache sagt.

Die Kekse sind außen fest und innen soft und sie Punkten definitiv auf der Eiweiß Scala,. Kichererbsen und Mandeln sind die Hauptzutaten und viel Vanille... und dazu der knisternde Rohrzucker oben drauf. Ich liebe diese Kekse.



Bereits mehrfach gebacken und immer mal wieder in unterschiedliche Form gebracht. Die Mandelkekse schmecken immer und zu jeder Jahreszeit.

Und wenn man mal einen Blick auf die Zutatenliste wirft, sieht man direkt, dass sich meine Kekse absolut nicht mit dem Auszugsmehl-Mist aus dem Supermarkt vergleichen lässt. Ernsthaft, ich habe vor ein paar Monaten bei Freunden einen Keks aus so einer Gebäckmischungs-Dose gegessen. Der war weder vegan noch lecker, dafür aber sehr gruselig, denn der Keks hat einfach nur nach in Form gebrachten Zucker und Fett geschmeckt. Sonst nach nix. Normalerweise verwende ich das Wort *gesund* ja sehr sparsam. Was ist schon gesund? Ist es gesund sich jeden Morgen einen Apfel reinzuzwängen, obwohl man Äpfel eigentlich gar nicht mag, nur, weil sie gemeinhin als gesund gelten?

Doch hier im Vergleich zu den Chemiebaukasten-Kasten Keksen, denke ich, kann ich sagen, meine Kekse sind zu hundert Prozent gesünder als dieses Chemie- Zeugs.



Und so werden sie gemacht:

- 1 Dose abgetropfte Kichererbsen (265g) + 3 EL von dem Einweichwasser
 - 25-50g Ahornsirup (je nachdem, wie süß ihr es mögt)
 - 1 Zitrone, Saft und Abrieb
 - 1,5 TL Vanillepaste
 - 0,5 Espr.Löffel espressopulver (optional)
-
- 125g Roh-Rohrzucker + etwas mehr zum bestreuen
 - 100g gemahlene Mandeln
 - 50g Kokosmehl
 - 3 EL Speisestärke (Mais)
 - 1 Leinsamenei (1 guter EL gemahlene goldene Leinsamen verrührt mit 4 EL Wasser)

Zubereitung:

1. Die Zutaten des ersten Blocks im Mixer zu einer cremigen Masse pürieren. In eine Schüssel umfüllen.
2. Zuerst das Leinsamenei, dann alle anderen Zutaten des zweiten Blocks unterarbeiten. Eine Kugel formen
3. in Klarsichtfolie einwickeln und im Kühlschrank ruhen lassen. Mindestens 30 Minuten oder über Nacht.
4. Teig unter Klarsichtfolie ausrollen, Kekse ausstechen oder nach Belieben in die gewünschte Kekform bringen.
5. Mit Zucker bestreuen

Im vorgeheizten Ofen bei 210° Ober-/Unterhitze ca. 15 Min. backen, auf einer Schiene über Mitte, bis sie an den Rändern Farbe bekommen.



Die Kekse in einer geschlossenen Dose aufbewahren. Darin bleiben sie schön weich.