



Lebkuchen betören durch ihre **wohlriechende und intensive Gewürzmischung**.

Für Lebkuchen kannst du folgende Gewürzmischung selber machen:

- 20 g Zimt
- 2 g Anis
- 1 g geriebene Muskatnuss
- 2 g Kardamom
- 1 g Korianderpulver

Hinweis: Die Gewürzmischung reicht für ein Kilogramm Mehl.

Je nach Geschmack kannst du auch noch:

- 1 g Ingwerpulver und/oder
- 1 g Nelkenpulver dazugeben.

Je nach Größe bekommst du mit diesen Mengen ca. 40 bis 50 Stück.

Zutaten:

- 500 g Dinkelmehl 630
- 2 EL Lebkuchengewürzmischung
- 4 EL (gehäuft) Rohrzucker
- 4 EL entölter Kakao
- 6 EL Rapsöl (raffiniert)
- 3 EL Apfelmus
- 3 TL (gestrichen) Natron
- 1 TL Apfelessig
- 200 ml Wasser
- Mehl zum Bestäuben des Bleches

Für die Glasur:

- ca. 100 g Puderzucker
- 1-2 EL Wasser oder Zitronensaft

Und du brauchst dann noch:

- Rührschüssel
- (Holz-)Löffel
- Plätzchenform(-en) (*online z.B. bei** Avocadostore*)
- Nudelholz
- Backblech(-e)

Für die Glasur:

- kleine Schüssel
- Pinsel

Zubereitung der veganen Lebkuchen

1. Gib das Mehl, die Gewürzmischung, den Zucker, den Kakao, das Apfelmus und das Öl in die Rührschüssel und vermische alles.
2. Nun gibst du das Natron und den Apfelessig hinzu. Die beiden Zutaten reagieren miteinander und schäumen auf. Dadurch geht der Teig gut auf und wird locker.
3. Füge das Wasser dazu und verrühre alles bis ein fester und nicht klebriger Plätzchenteig entstanden ist.
4. Rolle den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. fünf bis sieben Zentimeter dick aus.
5. Bestäube das Backblech, steche die Plätzchen aus und lege sie auf das Blech.
6. Backe die veganen Lebkuchen im Ofen bei 180° C Umluft für **zehn** Minuten.
7. Während das Gebäck im Backofen ist, bereitest du die Glasur vor. Dazu mischt du den Puderzucker mit dem Wasser oder Zitronensaft, bis eine klümpchenfreie, zähe Masse entsteht.
8. Wenn die veganen Lebkuchen fertig sind, nimm sie aus dem Ofen und bestreiche sie gleich, wenn sie noch warm sind mit der Glasur an der Oberseite und den Seiten.
9. Lass sie abkühlen.

Hinweis: In diesem Rezept nutzen wir Natron aus gutem Grund. Das traditionell verwendete Hirschhornsalz fördert die Entstehung von Acrylamid. Dieser Stoff steht im Verdacht krebserregend zu sein. Aus dem gleichen Grund backen wir die Lebkuchen auch „nur“ bei 180 Grad Celcius.