



Katrin Luber
Plätzchen
backen mit
Buchweizen
vegan & glutenfrei

Impressum

© 2020 Luber, Katrin
Mail: Info@istdasvegan.eu
Web: Istdasvegan.eu

Alle Rechte vorbehalten

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts ohne Zustimmung des Autors ist unzulässig.

Kein Teil dieses Buches darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Herausgebers reproduziert oder in einem Abrufsystem gespeichert oder in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise elektronisch, mechanisch, fotokopiert, aufgezeichnet oder auf andere Weise übertragen werden.

Wichtiger Hinweis: Alle Informationen in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert, ersetzen jedoch keinen Arztbesuch. Falls Sie Beschwerden haben, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Jeder Leser ist für sein eigenes Handeln verantwortlich. Die Autorin kann für eventuelle Nachteile, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen erfolgen, keine Haftung übernehmen.

Das eBook enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalt die Autorin keinen Einfluss hat. Deshalb kann diese für die fremden Inhalte auf diesen Seiten keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der Webseiten ist der jeweilige Betreiber verantwortlich. Die Inhalte der Webseiten können nach einiger Zeit nach Veröffentlichung des Buches veralten oder nicht mehr existieren.

Cover: © by Katrin Luber

Leseprobe aus dem Buch

Kochen und Backen mit Buchweizen

von Katrin Luber





Nusskekse

Dauer: 30 Min. Zubereitung, 15 Min. Backen

Zutaten für 20 Kekse:

300 g Margarine
100 g Buchweizenmehl
100 g Hafermehl (glutenfrei)
350 g gemahlene Nüsse nach Wahl
150 g Zucker
2 Pck. Vanillezucker
2 EL Sojamehl mit 4 EL Wasser verrührt
1 Prise Salz
2 TL Backpulver
0,5 TL Lebkuchengewürz
1 TL Zimt
3-4 Handvoll ganze Haselnüsse

Den Backofen auf 150 bis 170 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Mehl abwiegen und mit den trockenen Zutaten verrühren. Die Margarine in einem kleinen ofenfesten Schälchen im heizenden Backofen schmelzen und zu den Zutaten geben. Das Sojamehl anrühren und hinzufügen.

Mit zwei Esslöffeln wie beim Falafelbacken kleine Häufchen formen und auf ein Blech mit Backpapier geben. Zwischen den Keksen etwas Abstand lassen, da die Kekse beim Backen auseinander gehen. Wer will, kann nun noch auf jeden Keks eine ganze Haselnuss drücken. Die Kekse etwa 15 Minuten backen und anschließend auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen in Metalldosen aufbewahren.



Zitronenkekse

Dauer: 30 Min. Zubereitung, je Blech 12 bis 15 Min. Backen

Zutaten für 25 Kekse:

150 g gemahlene Mandeln
150 g Buchweizenmehl
75 g Rohrzucker
1 Prise Salz
Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone
5 EL Olivenöl
3 EL Wasser

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Mandeln mit dem Mehl, Zucker und Salz vermischen. Anschließend den Saft, den Zitronenabrieb und das Öl hinzufügen. Das Wasser untermischen. Den Teig in Form einer Kugel mit einem Teller abgedeckt in der Schüssel etwa eine Stunde im Kühlschrank kalt werden lassen.

Nun den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem mit Mehl bestäubten Nudelholz etwa zwei bis drei Millimeter dick ausrollen. Nach Belieben mit einem umgedrehten Glas oder Ausstechförmchen ausstechen und auf ein Blech mit Backpapier geben. Den Teig immer wieder neu ausrollen und ausstechen, bis er aufgebraucht ist.

Die Kekse im Backofen bei 180 °C etwa 15 Minuten backen, je nachdem, ob Sie sie eher weich oder etwas härter mögen.



Vanillekipferl

Dauer: 30 Min. Zubereitung, je Blech 12 bis 15 Min. Backen

Zutaten für 40 Kekse:

150 g Buchweizenmehl
150 g Hafermehl (glutenfrei)
1 EL Maisstärke
150 g gemahlene Mandeln
125 g Zucker
1 Prise Salz
1 Vanilleschote
225 g weiche vegane Butter
3 EL Vanillezucker
30 g Puderzucker

Mehl, Mandeln, Stärke, 75 g Zucker und eine Prise Salz verrühren. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Vegane Butter und Vanillemark zu den trockenen Zutaten geben. Mit dem Mixer zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in vier gleich große Teile teilen. Die Teigstücke auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu etwa 1,5 cm dicken Rollen formen. In Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten kalt stellen.

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Teigrollen in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden, diese zu Kipferln formen und auf die mit Backpapier belegten Bleche legen. Bei Umluft zusammen und ohne nacheinander 12 bis 15 Minuten backen. Den Vanille- und Puderzucker mit dem restlichen Zucker in einer Schüssel vermischen und die Kipferl vorsichtig darin wenden und auskühlen lassen. Nach dem Abkühlen in Metalldosen aufbewahren.



Schokokekse mit Orange

Dauer: 30 Min. Zubereitung, 15 Min. Backen

Zutaten für 50 Kekse:

125 g Margarine
90 g Buchweizenmehl
90 g Hafermehl (glutenfrei)
75 g Speisestärke
125 g Zucker
1 EL Sojamehl mit 2 EL Wasser verrührt
1 Prise Salz
Schale einer unbehandelten Orange
100 g Schokostreusel
4 EL Kakao mit Backkakao 1:1 gemischt

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Mehl abwiegen und mit den trockenen Zutaten verrühren. Die Margarine in einem kleinen ofenfesten Schälchen im heizenden Backofen schmelzen und zu den Zutaten geben. Das Sojamehl anrühren und hinzufügen.

Mit zwei Esslöffeln wie beim Falafelbacken kleine Häufchen formen und auf ein Blech mit Backpapier geben. Zwischen den Keksen etwas Abstand lassen, da die Kekse beim Backen auseinander gehen. Die Kekse etwa 15 Minuten backen und anschließend auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen in Metall Dosen aufbewahren.

Flockenkekse

Dauer: 30 Min. Zubereitung, 15 Min. Backen

Zutaten für 30 Kekse:

50 g Margarine
120 g Buchweizenflocken
2 EL Buchweizenmehl
2 EL Wasser
125 g Zucker
1 EL Sojamehl mit 2 EL Wasser verrührt
1 Prise Salz
1 TL Backpulver
0,5 TL Lebkuchengewürz
1 TL Zimt

Den Backofen 150 bis 170 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die trockenen Zutaten abwägen und verrühren. Die Margarine in einem kleinen ofenfesten Schälchen im heizenden Backofen schmelzen und zu den Zutaten geben. Das Sojamehl anrühren und hinzufügen. Rühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.

Mit zwei Esslöffeln wie beim Falafelbacken kleine Häufchen formen und auf ein Blech mit Backpapier geben. Zwischen den Keksen etwas Abstand lassen, da die Kekse beim Backen auseinander gehen.

Die Kekse etwa 15 Minuten backen und anschließend auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen in Metall Dosen aufbewahren.





Zimtsterne

Dauer: 15 Min. Zubereitung, Ruhezeit 3-4h, 5 Min. Backen

Zutaten für 20 Kekse:

200 g Haselnüsse, gemahlen
150 g Mandeln, gemahlen
200 g Zucker oder Puderzucker
1 EL Zitronensaft
1 EL Abrieb von einer unbehandelten Orange
2 TL Zimt

Guss:

3 EL Puderzucker
wenig Wasser

Alle Zutaten zu einem festen Teig verarbeiten und auf einem Backblech mit Backpapier ausrollen, Sterne oder andere Formen ausstechen und so lange fortfahren, bis der Teig aufgebraucht ist. Die Sterne nun auf dem Backblech drei bis vier Stunden antrocknen lassen.

Die Kekse nun bei 250 °C etwa 4 Minuten backen und anschließend auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Am nächsten Tag oder wenn die Kekse gut abgekühlt sind, den Puderzucker mit sehr wenig Wasser verrühren und mit einem Silikonpinsel auftragen. Trocknen lassen und in Metalldosen aufbewahren.



Apfelmuffins

Dauer: 25 Min. Zubereitung, 25 Min. Backen

Zutaten für 12 Stück:

300 g Äpfel nach Wahl
3 EL Sesam
150 g Buchweizenmehl
150 g gemahlene Mandeln
2 TL Backpulver
2x Eiersatz nach Wahl (Ich nehme Sojamehl mit Wasser verrührt, auf einen Esslöffel Sojamehl 2 EL Wasser nehmen.)
60 g Rohrzucker
100 ml Öl
1 EL Vanille-Puddingpulver
200 g Sojajoghurt

Die Äpfel schälen und raspeln. Die restlichen Zutaten abwiegen und mit dem Schneebesen verrühren oder einem Löffel verrühren.

Den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen, das Muffinblech gut einfetten, am besten mit etwas Rapsöl und einem Silikonpinsel.

Den Teig auf die Mulden verteilen und das Blech auf die zweite Schiene von unten schieben. Die Muffins brauchen etwa 25 Minuten. Stäbchenprobe machen und eventuell etwas länger drin lassen.

Die Muffins etwas abkühlen lassen und anschließend vorsichtig aus den Mulden lösen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Wenn die Muffins gut abgekühlt sind, kann man sie noch mit etwas Zartbitterkuvertüre verzieren. Dafür die Kuvertüre in einer kleinen beschichteten Pfanne vorsichtig schmelzen lassen und mit einem Silikonpinsel gleichmäßig auf den Muffins verteilen, erhitzen lassen. Guten Appetit!