

Plätzchen 3 - Vegan

Kategorien: Plätzchen, Glutenfrei + ei

Zutaten für: 1 Rezept

150	Gramm	Kichererbsen
200	Gramm	Sesam, (ungeschält), gemahlen
150	Gramm	Mais, gemahlen (kein Popkorn)
150	Gramm	Buchweizen, gemahlen
150	Gramm	Hirse, gemahlen
1	Teel.	Kaffee, gemahlen
1	Teel.	Salz
1		Zitrone(n) - Abrieb + Saft + Fleisch
300	Gramm	Traubenzucker
700	ml	Mineralwasser, bis 800 ml kohlenensäurehaltiges Evtl. Sesam
25	Gramm	Schokolade, bittere, 70%, evtl, geraspelt

Anleitung:

Arbeitszeit: ca. 40 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel / Kalorien p.
P.: keine Angabe

Alle trockenen Zutaten gut vermischen lassen, nach und nach das kohlenensäurehaltige Mineralwasser zugeben, man sieht es, sollte schwer tropfend vom Quirl laufen. Wer mit einem Handquirl arbeitet, dann wird evtl. mehr Wasser gebraucht. Je nachdem wie dick die Plätzchen werden sollen, zwei oder drei Backbleche mit Backpapier auslegen, den Teig rauf gießen, mit einem Teigschaber verteilen. Bio Sesam oder Schokolade geraspelt drüber streuen. Alle Bleche in den kalten Backofen bei ca. 140°C Umluft ca. 40 min backen. In Streifen, Rechtecke oder Rauten schneiden, oder evtl. mit einem runden Glas ausstechen, Plätzchen bis zum vollen Erkalten auf dem Blechen lassen und sie dann vorsichtig abheben.

Veränderung: Statt süß schmecken diese auch pikant. Zitrone und bis auf 1 Tl Zucker weglassen. Stattdessen fein geriebenen kräftigen Käse und / oder Knoblauchzehen mit einer Gabel zerdrücken und 1- 2 Tl Kräutersalz. Auch 20-100 g frischen Ingwer verwenden, in kleine Würfel oder gerieben.