

Lebkuchen VEGAN

Zuckerrohr wird bis zu 7m hoch und gehört zur Familie der Gräser. Die Tropenpflanze wird mit Stecklingen vermehrt. Das Mark der bis zu 5 cm dicken Halme enthält zwischen 9 und 20% Zucker. Zuckerrohr braucht Temperaturen über 20°C, nährstoff- und humusreiche Böden und hat einen hohen Wasserbedarf, der teilweise künstliche Bewässerungssysteme notwendig macht.



Zutaten

220 g	Roggenmehl
760 g	Weizenmehl
1000 g	Dulcita-Zucker*
200 g	Wasser
160 g	Leinsamen
240 g	Wasser
1 EL	Zimt*
1 TL	Nelkenpulver*
oder 1,5 EL	Lebkuchengewürz*
1 EL	Kakao*
2 EL	Natron

*erhältlich in den Südtiroler Weltläden

Herstellung

1. Die Leinsamen klein schroten (im Thermomix, mit einem Rollholz, Mörser oder Mühle), mit 240 g Wasser übergießen und ca. 15 min quellen lassen.
2. Währenddessen Roggenmehl und Weizenmehl sieben.
3. Den Zucker mit 200 g Wasser vermischen und erwärmen (ca. 50°C). Rühren bis sich alle Klumpen aufgelöst haben.
4. Das gesiebte Mehl, den aufgelösten Zucker und die gequollenen Leinsamen mit den Gewürzen zu einem homogenen Teig vermischen.
5. Das Natron zugeben und den Teig weiter untermischen.
6. Es empfiehlt sich den Teig in einer Küchenmaschine zu mischen, da er sehr flüssig ist.
7. Teig in eine gut bemehlte Schüssel geben, abdecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Der Teig verfestigt sich so und die Aromen verteilen sich besser.

Am nächsten Tag:

8. Den Ofen auf 150°C Umluft vorheizen.
9. Den Teig direkt aus dem Kühlschrank (kalt) nochmals etwas durchkneten und auf ca. 0,5 cm Dicke ausrollen.
10. Beliebige Formen ausstechen bzw. ausschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.
11. Vor dem Backen dünn mit Getreide-Drink abstreichen.
12. Für ca. 6-9 min backen, variiert nach Größe.

Tipps

- * Teig mindestens einen Tag vor Gebrauch mischen.
- * Es empfiehlt sich den Teig in einer Küchenmaschine zu mischen, da er sehr flüssig ist.
- * Gekühlt ist dieser Teig mehrere Wochen haltbar.
- * Den Teig auf Sicht eher heller backen, da mehr Feuchtigkeit im Gebäck bleibt und es so saftiger ist.

Das Rezept wurde von Konditormeister Benjamin Sellemund, Bäckerei Konditorei Sellemund Feldthurns, kreiert.