

Knusperlis

Ei-, milch-, soja- und nussfrei, weizenfrei, glutenfrei mit Hafer

Zutaten:

50 g Hafermehl
50 g Reismehl
50 g Maismehl
35 g Erdmandelmehl
25 g Maisstärke (Maizena)
80 g Rohrohrzucker
1 Prise Salz
½ TL Zimt
100 g Sonnenblumenöl
1 EL Reisdrink

Für die Dekoration:

Puderzucker
vegane, glutenfreie Zuckerperlen

Zubereitung:

- Ofen auf 175°C vorheizen (Ober-/Unterhitze).
- Zuerst alle trockenen Zutaten mischen, dann mit dem Öl und dem Reisdrink vermischen.
- Guetzli von Hand formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Runde Kekse lassen sich gut dekorieren.
- Ca. 12 Minuten in der Mitte des vorgeheizten Ofens backen. Auskühlen lassen.
- Zur Dekoration einfach mit etwas Puderzucker bestreuen oder mit Zuckerguss und Zuckerperlen verzieren. Für den Zuckerguss Puderzucker mit ganz wenig Wasser vermischen und die abgekühlten Kekse damit bestreichen.

Achtung, viele Zuckerperlen sind mit Weizenstärke!

Rezept und Foto:

himbeergelb.ch. Köstliche Rezepte ohne Milch, Ei, Soja, Nüsse und Fisch von Sandra Kopp, Preisträgerin des ahalaward 2018



Chocolate Chip Cookies

Weizenfrei, glutenfrei, ei-, milch- und sojafrei

Zutaten:

60 g milch- und sojafreie Margarine

90 g Zucker

130 g gluten- und weizenfreies Mehl (Variante: funktioniert auch mit normalem Mehl)

1 EL Kakaopulver

1 Prise Salz

1 TL Weinstein-Backpulver

3 EL Reisdrink (oder Haferdrink, enthält aber Gluten)

60 g dunkle, vegane Schokolade*, grob gehackt

* Es ist sehr schwierig Schokolade ohne den Hinweis auf Spuren zu finden, da in den meisten Schokolade-Manufakturen auch Schokolade mit Nüssen hergestellt wird. Bei einer starken Nussallergie sollte im Zweifelsfall auf die gehackte Schokolade verzichtet werden.

Zubereitung:

- Ofen auf 175°C vorheizen (Ober-/Unterhitze).
- Zucker und Margarine vermischen.
- Die anderen Zutaten dazugeben, verrühren, die gehackte dunkle Schokolade ganz am Schluss untermischen.
- Zu etwa tischtennisballgrossen Kugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und in der Ofenmitte 12-15 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Rezept und Foto:

himbeergelb.ch. Köstliche Rezepte ohne Milch, Ei, Soja, Nüsse und Fisch von Sandra Kopp, Preisträgerin des ahalaward 2018



Lebkuchen

Ei-, milch-, soja- und nussfrei (enthält Weizen/Gluten)

Zutaten:

550 g Mehl
500 g Rohrzucker
1 Päckli Backpulver
1 EL Anis*
1 EL Zimt*
1 TL Nelkenpulver*
6 EL Kakaopulver
3 EL Sonnenblumenöl
7.5 dl Hafer- oder Reisdrink

* Anstelle von Anis, Zimt und Nelkenpulver kann auch Lebkuchengewürzmischung (3.5 EL) verwendet werden.

Zubereitung:

- Ofen auf 200°C vorheizen (Ober-/Unterhitze).
- Alle trockenen Zutaten mischen. Dann Öl und Hafer- oder Reisdrink hinzufügen. Alles gut mischen.
- Backpapier in ein grosses Backblech legen und die Masse ins Blech geben. In der Ofenmitte bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

Rezept und Foto:
himbeergelb.ch. Köstliche Rezepte ohne Milch, Ei, Soja, Nüsse und Fisch von Sandra Kopp, Preisträgerin des ahalaward 2018

