Vegane Lebkuchen-Donuts mit Kokoszucker und Mandeln



Donuts wollte ich schon lange einmal selbst machen, aber das Ausbacken im Fett schreckte mich immer ab. Da würde die Wohnung ewig nach Fett stinken, denn unsere Küche hat keine Tür. Als ich zufällig von Apfelkücherl-Formen erfuhr, war ich Feuer und Flamme – die perfekte Form für Donuts aus dem Ofen! Klar, man kann sie auch ohne Form machen, aber so werden sie natürlich gleichmäßiger.

Die Form habe ich nach ein wenig Suche bei Hagengrote.de gefunden, einem Onlineshop (von dem ich bis dato noch nie gehört hatte!) für alles rund um Genuss, egal ob Küchenzubehör, Zutaten oder Deko. Man muss allerdings nach „Apfelküchle-Backform“ suchen. Apfelküchle probierte ich dann auch gleich mal aus, denn meine Eltern und ich lieben sie und jedes Mal wenn wir an unserem bayrischen Lieblingssee waren,

haben wir welche als Dessert vernascht. Das beigelegte Rezept schmeckte auch, leider vergaß ich in meiner Euphorie und Vorfreude, die Form einzufetten. Es waren am Ende also eher Apfel-Malheure…



Dafür haben meine ersten Donuts umso besser geklappt! Da die Weihnachtszeit in greifbare Nähe rückt, habe ich mich für Lebkuchen-Donuts entschieden und ich wollte eine gesündere

Variante machen. Nicht nur, dass sie nicht in Fett gebacken werden, sondern ich wollte auch gesünderen Zucker und gute Zutaten wie Mandeln und Dinkel- bzw. Kamutvollkornmehl. Heraus kamen wunderbar weiche, saftige und aromatische Donuts, die mit ihrem Duft ein wenig Vorfreude auf die Winterzeit machen.
Wer keine Form hat, kann die ausgestochenen Donuts auch auf ein normales Blech legen und so backen. Perfektionisten wie ich nehmen eine Form für gleichmäßige Ergebnisse. =)



Für ca. 10 Donuts:

100 g gemahlene Mandeln

50 g Dinkelvollkornmehl

50 g Kamutvollkornmehl (oder 100 g Dinkelvollkorn)
100 g Dinkelmehl Type 630 (+ 2-3 EL)
1 EL Stärke
60 g Kokos(blüten)zucker
3 TL Lebkuchengewürz
½ Würfel Hefe (oder entsprechend Trockenhefe)
200 ml Reisdrink
1 gehäufter EL Margarine (vegan) oder 2 EL Öl

Dunkle Kuvertüre und diverse Schokoladen oder auch Nüsse, Pistazien, Mandeln, Cranberries, … zum Verzieren.

Die Pflanzenmilch mit dem Zucker erwärmen und den Zucker auflösen lassen. Die Hefe in die lauwarme Flüssigkeit bröckeln, ebenfalls auflösen und ein paar Minuten stehen lassen.
Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Dann die Margarine und die Hefemilch zugeben und alles mit den Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Wenn er zu feucht und klebrig ist, noch ein paar Esslöffel Mehl zugeben, aber erstmal nicht zu viel.
Den Teig an einem warmen Ort oder im ca. 40 Grad warmen Ofen 30-60 Minuten gehen lassen, bis er aufgegangen ist.
Dann den Teig auf bemehlter Fläche noch einmal kurz kneten und ca. 4 cm dick ausrollen. Mit einer runden Form oder einem Glas (entsprechend dem Umfang der Formen) Kreise ausstechen und in der Mitte ein kleineres Loch ausstechen. Die Donuts in die Apfelküchleform legen und im warmen Ofen noch einmal 15 Minuten gehen lassen.
Dann den Ofen auf 160°C Grad Umluft aufheizen und die Donuts ca. 20 Minuten backen. Im Zweifelsfall einfach die Stäbchenprobe machen.
Die Donuts aus der Form stürzen und abkühlen lassen. Die Deko klein hacken und die Kuvertüre schmelzen, dann die abgekühlten Donuts nach Belieben verzieren.



Ich hoffe, ich konnte euren Appetit auf gesunde Donuts anregen und euch inspirieren, dieses Gebäck einmal anders zuzubereiten. Naschkater hat die Donuts sofort für

„naschkatzentauglich“ erklärt – ihr tut das hoffentlich auch! =)

Habt genussvolle Tage, ihr Lieben,
eure Judith

PS: Wer sich wundert, warum ich trotz Null Zucker/Gluten/Milcheiweiß-Diät diese Donuts blogge – ich hatte sie schon vor zwei Wochen ausprobiert, kam aber jetzt erst zum Bearbeiten der Fotos. =)