

# „Gesunde“ Weihnachts- Nascherei: Roh-vegane Lebkuchen-Happen



Die Weihnachtszeit rückt mit großen Schritten näher und irgendwie habe ich dieses Jahr gar keine große Lust, Plätzchen zu backen.

Ich freue mich auf das erste Mal Weihnachtsmarkt, mit Glühwein, all den Düften und Lichtern. Aber was Naschwerk angeht, bin ich sehr inspirationslos und habe gar kein großes Bedürfnis nach Süßem.

Wenn dann im Mittagstief zum Kaffee doch ein bisschen süßer Energieschub fällig wird, nasche ich diese Woche ziemlich gesund: mit veganen Lebkuchen-Happen aus gerösteten Nüssen, Datteln und Schokolade. [Elisenlebkuchen mit Schoki](#) sind mir am liebsten und fast jedes Jahr backe ich dieses Rezept mit Marzipan – die werden so herrlich saftig.

Allerdings geht eine roh-vegane Version solcher Lebkuchen superschnell! Am längsten dauert das Rösten der Nüsse – röstet sie trotzdem unbedingt, denn das macht die Hälfte des umwerfenden Geschmacks aus! – und das Überziehen mit Schokolade.



Die ist dann vielleicht nicht „roh“, da bei der Herstellung zu hoch erhitzt (genau weiß ich das gar nicht), aber wer mag, kann natürlich auch den Überzug noch „gesünder“ machen und diese Schokolade selbst herstellen.

Ich liebe diese kleinen Häppchen total! Das warme, geröstete Nuss-Aroma, die Gewürze und die angenehme Dattel-Süße – köstlich. Hoffentlich findet ihr sie auch so lecker wie ich!

### **Für 20–30 Stück:**

100 g Nuss-Mix, geröstet  
100 g Datteln, in heißem Wasser eingeweicht  
etwas Pflanzendrink  
2 TL Lebkuchengewürz  
100 g Zartbitterkuvertüre

(Die Nüsse entweder bei 100 Grad im Ofen – auf jeden Fall im Auge behalten! – oder in einer beschichteten Pfanne ohne Fett und unter häufigem Bewegen rösten. Vollständig abkühlen lassen!)

Die Nüsse in einen Mixbecher geben, die Datteln abtropfen lassen und hinzufügen. Mixen, bis alles klein ist, dann das Gewürz sowie nach Bedarf ein, zwei Esslöffel Pflanzendrink zufügen und weitermixen, bis die Masse zusammenhält.

Alles auf ein Stück Butterbrot- oder Backpapier geben (eine Silikonmatte geht auch), zu einem Block formen und in beliebig kleine oder große Würfel, Rechtecke oder Dreiecke schneiden.

Man kann die Masse auch gleichmäßig portionieren und Kugeln formen.

Die Kuvertüre zerlassen und die Happen damit überziehen. Sie müssen nicht unbedingt umhüllt sein.

Im Kühlschrank aufbewahrt sollten sie sich mindestens 1 Woche halten.



Seid ihr schon mit Weihnachtsbäckerei beschäftigt? Habt ihr tolle (Familien)Rezepte, die ich ausprobieren könnte? Dann freue ich mich über eine Nachricht oder einen Kommentar von euch!

Habt eine genussvolle Vorweihnachtszeit und macht es euch schön!

Eure Judith

---

**Weihnachtsschnitten vom Blech  
(vegan)**



Diese  
s Wochenende gibt es mal keine Plätzchen, sondern einen  
Weihnachtskuchen vom Blech. Da mein Naschkater ja sehr gerne  
veganen Kuchen isst, habe ich gestern mal ein bisschen  
experimentiert und versucht, veganen Lebkuchen vom Blech zu  
machen. Im Endeffekt wurde ein Blechkuchen daraus, denn der  
Teig ist wunderbar fluffig und herrlich aromatisch dank der  
Lebkuchengewürze.



Beim  
Lebkuchen werde ich also noch mal herumprobieren, aber dieser

Kuchen ist auf jeden Fall eine schöne Abwechslung für die vorweihnachtliche Kaffeetafel. Ich wollte sowieso schon lange mal einen Blechkuchen backen.

Natürlich ist es nicht ausgeschlossen, dass ich heute oder morgen auch noch Plätzchen in den Ofen schiebe... Mal wieder Kuchen zum Frühstück war für Naschkater aber sicher eine Abwechslung – da musste er mal nicht in der Kammer die Plätzchendosen plündern.

**Für 1 Blech von ca. 30×25 cm:**

250 g Mehl

250 g gemahlene Mandeln/Nüsse

25 g geröstete, gehackte Nüsse

100 g Zucker

2 TL Lebkuchengewürz

15 g Backpulver

1 Prise Salz

50 g Orangeat

30 g Zitronat

300 g Sojagurt

2 EL Rum

100 g Zartbitterkuvertüre

Mandelblättchen zum Verzieren

Das Blech oder einen Backrahmen mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Für den Teig Mehl, Mandeln/Nüsse, Zucker, Lebkuchengewürz, Backpulver und Salz in eine Schüssel wiegen und vermischen. Dann Orangeat, Zitronat und die gehackten Nüsse unterrühren. Den Sojagurt und den Rum dazugeben und alles zu einem Teig verrühren.

Den Teig auf das Blech geben und glatt streichen (am besten mit einem Silikonspatel oder einer angefeuchteten Winkelpalette).

20 Minuten backen, dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Den Kuchen stürzen, das Backpapier abziehen und den Kuchen vollständig abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die

Kuvertüre schmelzen und auf den erkalteten Kuchen streichen.  
Mit Mandelblättchen ein hübsches Muster legen. Wenn die  
Kuvertüre fest ist, kleine Schnitten schneiden.



Heute strahlt bei uns mal wieder ein wolkenloser Himmel und es

ist wieder richtig kalt. Nach dem milden Schmuddelwetter der letzten Woche tut das gut und ich hoffe, ihr alle könnt heute ein paar Sonnenstrahlen und klare Winterluft genießen – bevor ihr es euch mit einem heißen Kaffee oder Tee und Weihnachtsgebäck gemütlich macht.

Habt ein genussvolles Wochenende!  
Eure Judith

---

## Honiglebkuchen mit getrockneten Feigen



Nach ein paar herbstmilden Tagen braust nun wieder kalter Novemberwind ums Haus und die kurzen Tage machen endgültig

klar: Das Jahr ist fast zu Ende. Gut, dass man mit der Weihnachtszeit einen wunderbaren Lichtblick hat, auf den man sich freuen kann. So ungern ich den Winter habe, die Weihnachtszeit mag ich sehr.

Ich bin kein gläubiger Mensch, der an Weihnachten die Geburt Jesu feiert, aber ich finde diese Zeit kann auch – ganz unabhängig von christlichen Werten – als Fest der Menschlichkeit gesehen werden. Mit dem Rückzug nach Innen, um der Kälte des Winters zu entkommen, besinnt man sich vielleicht auch ein bisschen mehr auf Zusammenhalt, Gemeinschaft und Solidarität. So gesehen, verstärkt Weihnachten womöglich das Gute in den Menschen und bewirkt, dass sie vermehrt Gutes tun.

Und dann ist da auch noch die gemütliche Geselligkeit. Man trifft sich auf dem Weihnachtsmarkt bei einem schönen Glühwein oder macht einen Adventskaffee bei Kerzenlicht und nascht süße Leckereien. Ich glaube all das ist es, was mir an dieser Zeit so gut gefällt.



### **Weihnachtliches Küchenglück**

Und natürlich das Backen! Der Duft von Lebkuchengewürz und Buttergebäck! Der Geschmack von dunkler Kuvertüre und zart

schmelzendem Nugat, von Honigmarzipan und Zimt! Ich liebe die Weihnachtsbäckerei und das Naschen in dieser Zeit! Von Naschkater brauche ich gar nicht zu reden, der freut sich schon im Hochsommer auf die ersten Lebkuchen.

Und Lebkuchen habe ich dieses Jahr auch als erstes gebacken. Das Rezept habe ich aus einem alten Backbuch meiner Oma, aber natürlich habe ich es wieder abgeändert, denn Aprikosen hatte ich keine da und statt weißem Zucker habe ich Kokoszucker genommen. Trotzdem sind mir die Lebkuchen fast noch zu süß – die drei Wochen Zuckerentwöhnung zeigen wohl Spuren. Ich würde den Zucker nächstes Mal weglassen und nur den Honig nehmen, wer es gerne „normal süß“ mag, nimmt ihn dazu oder zumindest 20 g zusätzlich zum Honig.

**Für ca. 35 Stück:**

175 g Honig  
(20-50 g Kokoszucker)  
1 Prise Salz  
2 EL Öl  
2 EL Wasser  
1 Eigelb 2 TL Kakaopulver  
2 TL Lebkuchengewürz  
250 g Dinkelmehl Type 630  
3 gestr. TL Backpulver  
140 g gemahlene Haselnüsse  
50 g Zitronat  
70 g getrocknete Feigen, fein gewürfelt  
100 g dunkle Kuvertüre zum Verzieren

Honig, Zucker, Salz, Öl und Wasser in einem Töpfchen langsam erwärmen, bis alles zerlassen ist. In einer Rührschüssel abkühlen lassen.

Mehl, Backpulver, Gewürze und Kakao in eine Schüssel wiegen, das Ei trennen (Eiweiß für Makronen oder anderes Gebäck im Kühlschrank aufbewahren).

In die abgekühlte Honigmischung das Eigelb und nach und nach die Mehlmischung sowie Zitronat und Feigen kneten. Wenn der

Teig zu sehr klebt, kann man ihn eine Weile ruhen lassen.  
Dann den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier belegen.  
Den Teig auf bemehlter Fläche  $\frac{1}{2}$  cm dick ausrollen und Kreise (Durchmesser ca. 8 cm) oder beliebige Formen ausstechen oder Rechtecke schneiden und auf die Bleche verteilen.  
Etwa 10 Minuten backen, im Zweifel einen Lebkuchen herausnehmen und probieren.  
Auf einem Gitter abkühlen lassen und mit Kuvertüre verzieren. Dafür die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen lassen und in eine kleine Dekoflasche mit kleiner runder Tülle füllen. Alternativ geht auch ein kleiner Spritzbeutel, von dem man einen Minizipfel abschneidet, so dass ein ganz kleines Loch entsteht. Schneekristalle oder Streifenmuster auf die Lebkuchen malen und trocknen lassen. In Keksdosen aufbewahren.



Die Lebkuchen sind unglaublich saftig und aromatisch – das pure Weihnachtsglück.

Ich genehmige mir jetzt noch einen und wünsche euch ein

genussvolles Wochenende!

Backt ihr auch? Was steht auf eurem Back-Plan für die kommenden Wochen? Hinterlasst doch einen Kommentar!  
Eure Judith

Du bekommst nicht genug von Lebkuchen? Dann back doch auch noch meine [saftigen Elisenlebkuchen mit Marzipan](#) oder die [veganen Elisenlebkuchen!](#)

Mit diesem Blogpost steuere ich ein Rezept zum Blogevent Wohlfühlwinter bei.



# Vegane Lebkuchen-Donuts mit Kokoszucker und Mandeln



Donut

s 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](https://www.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  
 $\frac{1}{2}$  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 Apfelkühleform 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

„naschkatzenauglich“ 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. =)

---

## Vegane Elisenlebkuchen mit Marzipan & ein paar Gedanken zur Alles-und-immer- Gesellschaft



Lebku

chen gehören für mich in der Weihnachtszeit einfach dazu. Und obwohl es seit ich denken kann so ist, macht es mich jedes Jahr wieder fassungslos, wenn im September die Lebkuchen und Spekulatiuspackungen in den Supermärkten liegen. Wobei es mich eigentlich fast wundert, dass es sie noch nicht das ganze Jahr über gibt. Sogar Erdbeeren kann man ja mittlerweile sogar im tiefsten Winter kaufen. Sie schmecken zwar nicht, aber sie sind erhältlich. Unterirdische Ökobilanz und astronomische Bonusmeilen inklusive, denn sie sind einmal um die Welt geflogen.

Wir leben in einer Gesellschaft, in der alles (fast) immer verfügbar ist und manchmal erschreckt mich das. Manche Dinge waren immer etwas Besonderes. Erdbeeren im Frühjahr, wo man sich täglich in rauen Mengen an ihnen fürs restliche Jahr satt zu essen versucht. Lebkuchen im Winter, auf die man sich das ganze Jahr freut wie auf Weihnachten, weil es sie nur in diesem Monat gibt. Zumindest war das so. Mittlerweile gibt es sie schon ein Dritteljahr.



Vielleicht bin ich da ja altmodisch und entspreche nicht meiner Zeit. Aber ich finde, manche Dinge sollten etwas Besonderes bleiben und nur in ihrer Saison genossen werden. So wie früher eben. Da gab es auch keine Erdbeeren aus Chile im Dezember. Und Lebkuchen im September auch noch nicht. Überhaupt, man hat sie sich noch selbst gebacken.

Ich wünsche mir, dass die Menschen erkennen, dass es doch irgendwie langweilig ist, immer alles zu haben. Auf was kann man sich dann noch freuen? Welchem Geschmack entgegen fiebern? Und: was kann man dann noch wirklich schätzen?

Vielleicht bin ich da ja auch spießig, aber ich kaufe aus Prinzip keine Lebkuchen vor Dezember. Mein Naschkater sieht das etwas anders. Wenn er Lebkuchen sieht, will sein Bauch sie haben. Welcher Monat da im Kalender steht, ist ihm dann relativ egal.

Dieses Jahr habe ich mich eisern durchgesetzt – eine Weile. Wir haben Ende November Lebkuchen gekauft. Aber immerhin nicht Anfang Oktober, als er mit leuchtenden (gierigen?) Augen vor dem Geschäft eines namhaften Lebkuchenherstellers stand.

Vor allem aber haben wir selbst welche gebacken. Zwei Mal sogar. Welche zum [Ausstechen](#) und Elisenlebkuchen. Nicht das [Rezept von letztem Jahr](#), sondern ein [veganpassioniertes](#).



Ein wunderbar würziger Weihnachtsduft schwebte da durch die Wohnung und die Elisen mit Marzipan sind wunderbar saftig und aromatisch geworden. So muss der Advent duften!

Blieb nur noch ein weiterer Kampf zu fechten: Schokolade, Guss oder Purismus?

Naschkater liebt sie so wie sie sind oder mit Zuckerüberzug. Bei mir geht ohne Schoki nix.

Wir haben diplomatisch Halbe/Halbe gemacht.

**Für 25 Stück:**

200 g Marzipanrohmasse  
200 g gemahlene Mandeln/ Nüsse  
100 g Feinzucker  
2 EL helle Marmelade  
50 ml Wasser  
1 geh.TL Backpulver  
50 g Orangeat  
70 g Mehl  
1 Prise Salz  
Je 1 Messerspitze Koriander, Kardamom und Muskat  
Je  $\frac{1}{2}$  TL Zimt und gemahlene Nelken  
(Alternativ 1 TL Lebkuchengewürz)  
25 Oblaten  
(Zartbitterkuvertüre)

Das Marzipan mit dem Zucker, der Marmelade und dem Wasser glatt rühren. Das Orangeat fein hacken. Die Gewürze kurz in der Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, die gemahlene Nüsse zugeben, abkühlen lassen und zu den anderen Zutaten geben. Die verbleibenden Zutaten hinzugeben und gut mischen.

Den Teig auf die Oblaten verteilen. (Etwa 1 EL Masse pro Oblate und am besten mit leicht feuchten Händen gleichmäßig glatt drücken.)

Bei 170° Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten backen.

Die abgekühlten Lebkuchen mit Schokolade oder Zuckerguss bestreichen oder sie einfach pur genießen![nurkochen]



Egal wie ihr sie am Ende überzieht, die Lebkuchen werden euch bestimmt schmecken!

Nehmt euch die Zeit, brüht eine Kanne Tee, macht euch schöne Musik an und backt in Ruhe ein paar weihnachtliche Leckereien. Dann kommt die Besinnlichkeit zu Weihnachten von ganz alleine.

Habt eine genussvolle Adventszeit!

Eure Judith