Würzige Bananenkekse frei nach Hildegard von Bingen (vegan)

Neulich hat mir eine Freundin selbstgebackene Kekse mitgebracht, und zwar nach Hildegard von Bingen. Es war ein Mandelteig mit Muskat, Zimt und Piment und statt Butter hatte sie Kokosfett verwendet, was ich extrem lecker fand.

Leider habe ich das Rezept von ihr noch nicht {wieder} erhalten {ich muss gestehen, sie hatte es mir vor ewigen Zeiten mal gegeben und ich habe es verschlampt…}, aber im Netz finden sich ja zahllose Varianten und so backte ich neulich eine vegane Variante, nachdem ich auf ein Rezept mit Banane statt Ei gestoßen war und diese Idee testen wollte.Es sind jetzt keine richtigen Hildegard- Kekse mehr, denn die Abwandlung ist doch sehr stark. Aber lecker sind sie trotzdem und auch recht gesund als Knabberei zwischendurch. Ich mag den bananigen Geschmack und Kokosfett passt zu diesen Keksen auch hervorragend, finde ich.
Allerdings würde ich sie in Zukunft wohl doch wieder mit Kokosfett und Ei statt mit Banane

backen. Wer sie also nicht vegan machen möchte, nimmt statt Banane ein Huhnprodukt. =)

Das braucht ihr:

150 g Mehl
100 g gemahlene Mandeln
½ Banane, fein zerdrückt oder püriert (oder 1 Ei)
125 g Fett (Kokosfett/ Margarine/ Butter)
70 g Agavendicksaft (oder Honig)
1 Prise Salz
½ TL Nelkenpulver/ Piment
2 TL Zimt
1 TL Muskatpulver

Die Zutaten werden alle in eine Schüssel gegeben und zu einem glatten Teig verknetet. Die vegane Variante war recht klebrig und schlecht geeignet, um sie auszurollen. Ich habe Rollen geformt, sie kalt gestellt und dann in ca. 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten. Diese werden dann bei 170°C Umluft 10-15 Minuten gebacken.
Etwa ab Minute 10 sollte man die Kekse im Auge behalten, sie bräunen dann sehr, sehr schnell! Am besten auch einen Keks herausholen und auf der Unterseite nachsehen, mir sind einige etwas dunkel geworden…
{Vor längerem hatte ich diese Kekse nicht-vegan gebacken, mit Kokosfett und Ei und konnte damals den Teig recht gut ausrollen und ausstechen. Einen halben cm dick würde ich sie in etwa machen, damit sie stabil sind und nicht gleich verbrennen.}[nurkochen]

Ich hoffe, ihr habt genauso schönes Wetter bei euch, hier strahlt ein wolkenlos blauer Frühlingshimmel! Genießt das hoffentlich genauso sonnige Wochenende und habt genussreiche Tage!
Eure Judith
PS: Ich habe gelesen, man soll nicht so viel Muskat auf einmal essen. Wenn man die Kekse zum Knabbern backen möchte und auch Kinder mitessen, sollte man vielleicht nur eine Prise nehmen. Auch nur mit viel Zimt und Prisen der anderen Gewürze sind sie super! ;)

Share on Facebook
0
Share on Pinterest
12
Send email