

PEPPARKAKOR (vegan)

Zutaten
(für ca. 80 Stück)
225 g Zucker
75 g Sirup
110 ml Albaöl (100 g)
1 EL Zimt
1 EL Gewürznelken, gemahlen
1 EL Ingwer, gemahlen
1 EL Kardamom
1 EL Natron
100 ml Wasser
450 g Mehl

Zubereitung
Sirup und Zucker schaumig rühren. Das Albaöl nach und nach hinzufügen. Gewürze und Natron zugeben und verrühren. Danach das Wasser unterrühren. Zuletzt das gesiebte Mehl hinzufügen und verkneten. Den Teig über Nacht in Folie verpackt im Kühlschrank ruhen lassen.
Am nächsten Tag den Teig zwischen Backpapier etwa ½ cm dick ausrollen und mit Förmchen ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 5 – 6 Minuten bei 200 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.
Vor dem Verzehr einige Tage durchziehen lassen.

Tipp
Anstatt Zucker kann auch Rohrzucker verwendet werden.

Nährwertinformation für ein Stück:
45 kcal | 1 g Fett | 1 g Eiweiß | 8 g Kohlenhydrate | < 1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®