



## Rohkostplätzchen

- vegan und glutenfrei -

von Elisabeth Menzel

- 150 g Buchweizenkeimlinge\*
- 100 g geschälte Mandeln\*\*
- 1 EL Flohsamenschalen in Rohkostqualität
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Prise Salz
- 4 EL Dattelsirup\*\*\*
- 2 EL Aprikosenkernöl oder Mandelöl
- 1 EL Wasser

\* So keimt man Buchweizen: [www.keimster.de/buchweizenkeimlinge/](http://www.keimster.de/buchweizenkeimlinge/)

\*\* Rohe Mandeln schälen: [www.tiliastrokostleben.wordpress.com/2014/06/23/rohkost-mandelblattchen-selbst-gemacht/](http://www.tiliastrokostleben.wordpress.com/2014/06/23/rohkost-mandelblattchen-selbst-gemacht/)

\*\*\* Rezept für selbstgemachten Dattelsirup: [www.leckerlife.de/dattelsirup-selbst-herstellen/](http://www.leckerlife.de/dattelsirup-selbst-herstellen/)

Bezugsquellen für Rohkostzutaten: [www.keimling.de](http://www.keimling.de), [www.rohkoestlich-shop.de/](http://www.rohkoestlich-shop.de/), [www.raw-living.de](http://www.raw-living.de)

Zitrone heiß waschen und sorgfältig abtrocknen. Die Schale mit einer feinen Reibe abhobeln. Dabei nicht zu tief herunterreiben – die weiße Haut unter der gelben Schale schmeckt bitter. Frucht auspressen und den Saft auffangen. Alle Zutaten mit dem Hochleistungsmixer oder in einer Küchenmaschine mit S-Klinge gut vermengen und kneten. Den Teig anschließend 2 Stunden in Back- oder Bienenwachspapier eingeschlagen im Kühlschrank ruhen lassen. Herausnehmen und zwischen 2 Lagen Backpapier etwa 5 mm dick ausrollen. Förmchen ausstechen und die Plätzchen auf ein Blech mit Dörrfolie legen. Je nach Dörröfen und Vorliebe 6 bis 12 Stunden bei 42 Grad trocknen. Wer kein Dörrgerät besitzt, kann auch den Backofen und mit Backpapier belegte Bleche verwenden: Zu diesem Zweck den Ofen auf knapp unter 50 Grad einstellen. Während des Trocknungsvorgangs einen Holzlöffel in die Tür klemmen, sodass der Ofen ca. 5 mm offen steht und die Feuchtigkeit entweichen kann. Fertige Plätzchen im Kühlschrank aufbewahren. Beim Stapeln in einem Behältnis unbedingt Backpapier verwenden, damit sie nicht zusammenkleben. Die Plätzchen sind nicht nur roh-vegan, sondern auch glutenfrei. Das ist gut für alle, die aus ethischen und/oder gesundheitlichen Gründen auf tierische oder glutenhaltige Stoffe verzichten wollen oder müssen.

Tipp: Das Ausstechen des Rohkostteiges ist eine klebrige Angelegenheit. Wer darauf keine Lust hat, der kann ihn auch einfach zwischen feuchten Handflächen zu mundgerechten Kugeln rollen. In diesem Fall auf den Trocknungsvorgang verzichten. Die Kugeln in Papierförmchen für Pralinen setzen und im Kühlschrank aufbewahren.

### Guten Appetit!

Zur Person:

Elisabeth Menzel ist Journalistin, Expertin für essbare Wildkräuter und Fachberaterin für Rohkosternährung (IHK). Bei der WALA Heilmittel GmbH sorgt sie für treffende Texte, lesenswerte Geschichten und leckere Rezepte.