



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Veganer Budwig-Weihnachtskuchen

Zutaten

- 1 Prise(n) Salz
- 2 Teelöffel Ahornsirup
- 1 Esslöffel getrocknete Cranberries
- 5 g gepuffter Amaranth
- 3 Esslöffel Wasser
- 150 ml pflanzlicher Drink
- 1 Esslöffel Linugold®
- 1 Teelöffel Weinstein Backpulver
- 1 Esslöffel Braten & Backen
- 60 g glutenfreies Hafermehl
- 60 g Apfelmark
- 20 g blanchierte Mandeln
- 1 Teelöffel Zimt

Zubereitungszeit: 15 min

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 92 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 160°C vorheizen, Leinsamen mit Wasser vermengen und quellen lassen.
2. Ein paar Mandeln für die Dekoration zur Seite legen, restliche Mandeln sowie Cranberries nach Belieben grob oder fein hacken.
3. Die gehackten Mandeln und die Cranberries mit Hafermehl, gepufftem Amaranth, Weinstein Backpulver, Zimt und Salz in einer Schüssel mit einem Handrührgerät bzw. einer Küchenmaschine vermengen.
4. Apfelmark, 1 TL Ahornsirup und Dr. Budwig Braten & Backen nacheinander hinzugeben.
5. Der Teig sollte relativ flüssig sein, je nach Konsistenz 100-150 ml pflanzlichen Drink unter ständigem Rühren nach und nach dem Teig beimengen.
6. Nachdem alles gut vermengt ist, die gequollenen Leinsamen der Masse hinzufügen und nochmals kräftig rühren.
7. Die Teigmasse in eine kleine beschichtete Kuchenform oder Muffinförmchen füllen und mit restlichen Mandeln dekorieren.
8. Mit einem Pinsel etwas Ahornsirup über die Mandeln streichen, eine Prise Zimt darüber streuen und alles für min.
9. 30 Minuten in den Backofen schieben.

10. Nach 20 Minuten mit einem Holzstäbchen eine Garprobe machen, je nach Backofen variiert die Backzeit.
11. Nach dem Backen den Kuchen/ die Muffins aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, vorsichtig stürzen und noch leicht warm zu einer Tasse Tee genießen.