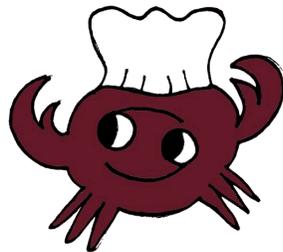
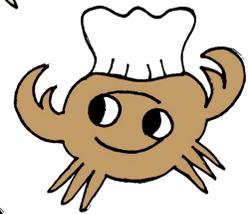
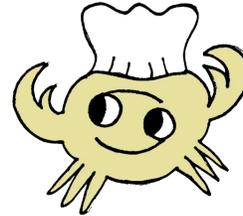


# 8°KREKS



Haselnille

Limoni

Peanut

Schoki

Zimtandel



vegan gluten free on the go

[www.veganhamburgergirl.de](http://www.veganhamburgergirl.de)

Linda Hollatz © 2018

# Story

Es war einmal ein Krebs, der wurde im Jahr 1965 in Hamburg an der Waterkant geboren. Mit 17 Jahren wurde der Krebs zum Vegetarier. Viele Jahre später zum Veganer. Und dann fand der Krebs heraus, dass es ihm körperlich und geistig noch viel besser geht, wenn er sich auch noch glutenfrei ernährt.

Und was backt ein veganer, gluten-freier Krebs?

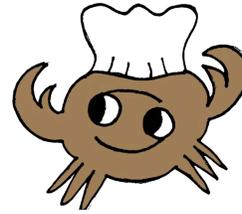
Natürlich einen Keks!

Allergiker können alle Rezepte leicht modifizieren. Also zum Beispiel statt Sojamargarine Sonnenblumenöl, statt Buchweizenmehl Reismehl usw.

Das Symbol auf den Keksen ist keine 69 sondern das astrologische Symbol für das Sternzeichen Krebs. Die beiden Kreise ergeben auch noch die Zahl 8, denn die Sonne stand zum Zeitpunkt der Geburt des Krebses bei 8 Grad. Und die 8 steht auch noch für Unendlichkeit und der Krebs wünscht dir unendlich viel Freude mit seinen Keksen!



## 8°KREKS Haselnille



Vermische folgende Zutaten:

**150 gr Haselnussmehl**

**150 gr Buchweizenmehl**

**8 gr Backpulver**

1 flach gestrichener Teelöffel geriebene

**BourbonVanille**

**1/4 Teelöffel Meersalz**

Separat schmelze

**150 gr Sojamargarine** und füge

**80 gr Rohrohrzucker** hinzu.

Dann rühre Margarine und Zucker in das Mehlgemisch.

Der Teig sollte gut zusammen halten, so dass er sich gut

zu einem leicht fettigen Ball kneten lässt. Dann rolle den

Teig mit dem Nudelholz aus oder presse ihn per Hand flach

so dass du die Kekse ausstechen kannst.

Bei 175 Grad 10-12 Minuten backen.

Andere Maße:

Verrühre

**125 gr Haselnussmehl**

**125 gr Buchweizenmehl**

**8 gr Backpulver**

1 flach gestrichener Teelöffel geriebene

**BourbonVanille**

**1/4 Teelöffel Meersalz**

in einer Schüssel.

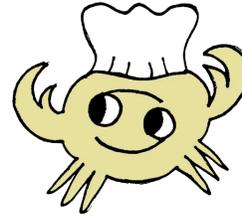
Separat schmelze

**125 gr Sojamargarine** füge

**70 gr Rohrohrzucker** hinzu.

## 8°KREKS      **Limoni**

Besorge dir 5 mittelgroße Zitronen. Presse sie aus und reibe die Rinde ab. Dieses sollte idealer Weise



**60 ml geriebene Zitronenschale** und  
**240 ml Zitronensaft** ergeben.

Vermische Saft und Schale mit  
**250 gr Cashewnüsse**  
**250 gr ungesüßte Kokosraspel**  
**125 ml Ahornsirup** oder **Reissirup** und einer **Prise Meersalz**  
und püriere alles zusammen in einer Küchenmaschine.

Dieser Kreks kann 10 Minuten bei 175 Grad gebacken werden. Aber er kann auch schonend als roher Kreks gedörrt werden oder einfach an der Luft trocknen.

## 8°KREKS      **Peanut**

Vermische folgende Zutaten:

**100 ml Erdnussbutter**  
**25 ml Sonnenblumenöl**  
**50 ml Ahornsirup**  
und  
**160 gr Reismehl**  
**5 gr Backpulver**  
**1/2 Teelöffel Meersalz**



Separat schmelze  
**150 gr Sojamargarine** und füge  
**80 gr Rohrohrzucker** hinzu.

Bei 175 Grad 10-12 Minuten backen.

## 8°KREKS Schoki

Vermische folgende Zutaten:

**125 gr Kakao Pulver**  
**175 gr Buchweizenmehl oder Mandelmehl**  
**8 gr Backpulver**  
**1/4 Teelöffel Meersalz**



Separat schmelze

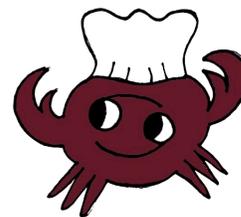
**150 gr Sojamargarine oder Kokosnussöl** und füge  
**80 gr Rohrohrzucker** und  
**4 El Ahornsirup** hinzu.

Dann rühre Margarine und Zucker und Ahornsirup in das Mehlgemisch. Der Teig sollte gut zusammen halten, so dass er sich gut zu einem leicht fettigen Ball kneten lässt. Dann rolle den Teig mit dem Nudelholz aus oder presse ihn per Hand flach so dass du die Kekse ausstechen kannst. Bei 175 Grad 10-12 Minuten backen.

## 8°KREKS Zimtandel

Vermische folgende Zutaten:

**150 gr Mandelmehl**  
**150 gr Buchweizenmehl**  
**8 gr Backpulver**  
**1 flach gestrichener Teelöffel Zimt**  
**1/4 Teelöffel Meersalz**



Separat schmelze

**150 gr Sojamargarine** und füge  
**80 gr Rohrohrzucker** hinzu.

Dann rühre Margarine und Zucker in das Mehlgemisch. Der Teig sollte gut zusammen halten, so dass er sich gut zu einem leicht fettigen Ball kneten lässt. Dann rolle den Teig mit dem Nudelholz aus oder presse ihn per Hand flach so dass du die Kekse ausstechen kannst. Bei 175 Grad 10-12 Minuten backen.