

Mindenmentes vegán „mézeskalács” I.:

120 g mandulaliszt

100 g barna rizsliszt

60 g tápióka keményítő

30 g útifűmaghéj liszt

40 g mézeskalácsfűszer (5-5 g őrölt gyömbér, kardamom, szegfűbors, fahéj, szegfűszeg, vanília, szerecsendió, ánizs)

6 g szóda bikarbóna

100 g kókuszvirág cukor (vagy datolya szirup, vagy rizs szirup, vagy agavé szirup)

20 g rizs szirup vagy juhar szirup

40 g olaj

csipet só

(Összeállításhoz, ha szükséges: kevés víz)

Kenéshez: kevés rizstej

A száraz hozzávalókat egy tálba tesszük. Fel- és összeforrósítjuk az olajat a rizs sziruppal, a kókuszvirág cukorral. Hozzáadjuk a lisztkeverékhez, először fakanállal, majd kézzel jól gyúrható cipót formálunk. Pár percet pihentetjük, fél cm vastagra nyújtjuk 2 sütőpapír között, és mézeskalács formákkal kiszaggatjuk. Sütőpapírral bélelt tepsibe rakjuk a kiszaggatott formákat, megkenjük rizstejjel. Hőlégkeveréssel 160 fokon 10-15 perc alatt készre sütjük.

Írókához:

20 g porcukor

20 g tápióka keményítő

1 kávéskanál citromlé

10 g habfixáló (elmaradhat)

1-2 kávéskanál víz

Az íróka krémje inkább kemény legyen, mint folyós. A teljesen lehűlt süteményeket ezzel díszíthetjük. Egy nejlon zacskóba tesszük a krémet, az egyik csücskét nagyon keskenyen levágjuk, megrajzoljuk a formákat, és hagyjuk készre száradni.