

Kekse 2.0

Trend 1: Backen mit Mehl aus Samen

Bei der Herstellung von Kürbiskernöl oder Leinsamenöl (Leinöl) bleibt neben dem Öl ein Presskuchen übrig. Dieser eiweißreiche Rest ist viel zu schade zum Wegwerfen. Getrocknet und fein gemahlen entstehen daraus Samen-Mehle, die die Kekse geschmacklich und mit ihren Inhaltsstoffen bereichern.

Das zusätzliche Eiweiß und die Ballaststoffe im Mehl sind vor allem für SportlerInnen und Menschen, die auf ihren Kohlehydrat-Konsum achten besonders attraktiv. Kürbiskern-Mehl bringt dazu noch Farbe auf den Keksteller! Es färbt Kleingebäck grün.

Wissenswert: Samen-Mehle passen gut zum „Low-Carb“-Trend, also der kohlenhydrat-reduzierten Ernährung. Der Austausch von Weizen- oder Dinkelmehl durch proteinreiches Mehl aus Samen macht aber noch keinen Keksteig zum Low-Carb-Keks. Erst wenn auch weniger und dafür hochwertig gesüßt wird, darf das Kleingebäck diesen Titel tragen.

Was ist zu beachten

Ersetzen Sie bei Teigrezepten ein Drittel der Mehlmenge durch Ölsaatenmehl. Das höhere Quellvermögen des Teigs können Sie mit etwas mehr Flüssigkeit ausgleichen. Kürbiskernmehl und Leinsamenmehl dunkel und trocken lagern damit wertvolle Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Der Griff zu Bio-Kürbiskernmehl und Bio-Leinsamenmehl aus Österreich lohnt sich. Mechanisch und oft in Handarbeit werden Beikräuter am Feld entfernt. Das ist wichtig, damit Kürbispflanzen und Lein wachsen und gedeihen können. Pflanzenschutzmittel sind nicht zugelassen. Das kommt sowohl dem Boden als auch der menschlichen Gesundheit zu Gute.

Trend 2: mit weniger Zucker backen

Honig, Apfeldicksaft, Birnendicksaft oder Fruchtmus aus Äpfeln und Birnen ersetzen ganz oder teilweise weißen Rübenzucker. Trockenfrüchte süßen nachhaltig und mit viel Eigengeschmack. Auch mit frischen, pürierten Feigen lassen sich Kekse süßen.

Fruchtmus und getrocknete Früchte liefern nicht nur Süße und Energie, sondern sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralien. Unser Immunsystem braucht genau diese Stoffe im Winter. Ballaststoffe machen satt. Birnenmus, Apfelmus und getrocknete Früchte sind gute Lieferanten dafür.

Achtung:

Auch wenn exotische Zutaten wie Ahornsirup, Agavendicksaft, Rohrzucker und Kokosblütenzucker aus biologischer Produktion stammen und fair gehandelt sind, haben sie einen weiten Transportweg hinter sich. Bevorzugen sie heimische Produkte. Die weitgereisten Produkte kosten häufig auch viel: 250 ml Agavendicksaft, kanadischer Ahornsirup oder Kokoszucker kosten 5 bis 7 Euro, dieselbe Menge heimischer Bio-Zucker nur 80 Cent.

Was gibt es zu beachten

Backen mit Zucker ist einfach und funktioniert. Backen mit Alternativen braucht etwas Übung, weil sie eine andere Konsistenz haben und mehr oder weniger Süße liefern. Für den Anfang am Besten die Hälfte der Zuckerangabe durch die Alternative ersetzen. Durch unterschiedliche Süßungsmittel mit verschiedener Konsistenz ändert sich die Teigstruktur. Beachten Sie, dass Beigaben wie Apfel- und Birnenmus oder Dicksaft Flüssigkeit in den Teig bringen. Verzichten Sie daher auf zusätzliche flüssige Zutaten wie Milch oder Wasser.

Rezept:

Butterkekse mit Birnenmus

Zutaten:

100 g Butter
100 g Dinkelvollmehl
100 g Dinkelfeinmehl
50g Kürbiskernmehl
1 Eidotter
3 Esslöffel Birnenmus
1 Esslöffel Rübenzucker
1 Messerspitze Kardamom
2 Teelöffel Backpulver

Zubereitung Birnenmus:

Stiel und Kerngehäuse von 2 Birnen entfernen. Die Schale darf ruhig verwendet werden; in ihr befinden sich die meisten Vitamine und Ballaststoffe. Birnen vierteln, mit sehr wenig Wasser dünsten, pürieren und abkühlen lassen.

Zubereitung Kekse:

Alle Zutaten verkneten und im Kühlschrank eine halbe Stunde rasten lassen. Teig ausrollen und beliebige Formen ausstechen. Die Kekse im vorgeheizten Rohr bei 180°C etwa 10 Minuten backen.

Tipp: Die Konsistenz des Teiges hängt von der Konsistenz des Birnenmuses ab. Je flüssiger es ist, desto klebriger wird der Teig.

Links:

Wir-leben-nachhaltig: [Wissenswertes zur Weihnachtsbäckerei](#)

Wir-leben-nachhaltig: [Kekse backen](#)

So schmeckt Niederösterreich: [Lebensmittel aus NÖ](#)

So schmeckt Niederösterreich: [Rezepte Weihnachtskekse](#)

[Zurück zur Übersicht](#)