



# Schweizer Magenbrot Rezept vegan - Lebkuchen

★★★★★

**Portionen** 30 Stück  
**Kalorien** 102 kcal  
**Autor** Mrs Flury

## Zutaten

- 200 g helles Dinkelmehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 35 g Kakaopulver
- 2 EL Rohrzucker
- 3 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Nelkenpulver
- 1/2 TL Muskat gemahlen
- 1/8 TL Salz
- 200 ml Sojamilch
- 150 ml Ahornsirup oder Honig

## Glasur

- 90 g dunkle Schokolade gehackt
- 25 g pflanzliche Margarine oder Butter
- 5 EL Wasser 5-7 EL Wasser
- 120 g Puderzucker
- 1 EL Kakaopulver

## Anleitungen

1. Backofen auf 180 c° Ober- und Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die trockene Zutaten eine Schüssel geben und mischen.
3. Die Sojamilch und den Ahornsirup leicht erwärmen, zu den trockenen Zutaten giessen und alles zu einem glatten Teig verrühren.
4. Den Teig auf das vorbereitete Backblech streichen und bei mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen ca. 15 - 20 Minuten backen.
5. Den Teig herausnehmen und auskühlen lassen. Anschliessend in mundgerechte Stücke schneiden.

## Glasur

1. Die gehackte Schokolade, die Margarine und das Wasser in einen Topf geben. Bei kleiner Hitze langsam zum schmelzen bringen.
2. Den Puderzucker und das Kakaopulver dazugeben und zu einer glatten Glasur verrühren.

## Fertigstellen

1. Die Magenbrot-Würfel in eine grosse Schüssel geben. Die Glasur darüber giessen, gut mischen bis alle Stücke überzogen sind.
2. Backpapier unter ein Abtropfgitter legen. Das glasierte Magenbrot aufs Gitter legen und trocknen lassen.

## Rezept-Anmerkungen

Das Magenbrot ist ein feines Geschenk aus der Küche in der Adventszeit. Das Magenbrot ist luftdicht verpackt in einer Dose für ca. 2 Wochen haltbar.

Nach Belieben die Glasur mit etwas Kirsch (Kirschwasser) verfeinern.

# Nutrition Facts

Schweizer Magenbrot Rezept vegan -  
Lebkuchen

## Amount Per Serving

**Calories** 102      Calories from Fat 36

## % Daily Value\*

<b>Fat</b> 4g	<b>6%</b>
Saturated Fat 1g	<b>6%</b>
<b>Sodium</b> 25mg	<b>1%</b>
<b>Potassium</b> 47mg	<b>1%</b>
<b>Carbohydrates</b> 16g	<b>5%</b>
Fiber 2g	<b>8%</b>
Sugar 9g	<b>10%</b>
<b>Protein</b> 2g	<b>4%</b>
<b>Vitamin A</b> 56IU	<b>1%</b>
<b>Vitamin C</b> 1mg	<b>1%</b>
<b>Calcium</b> 30mg	<b>3%</b>
<b>Iron</b> 1mg	<b>6%</b>

\* Durchschnittliche Nährwerte für einen Erwachsenen  
basierend auf 2000 kcal / pro Tag