

Es schneit, es schneit,

Zuckerguss ohne Ei!



# Backen und Dekorieren mit Zuckerguss – besser ohne Ei

In der Adventszeit steigt die Vorfreude auf Weihnachten und das Backen mit Kindern beginnt. Im Handel werden Lebkuchenhäuser zum Basteln und Bekleben mit Süßigkeiten angeboten. Für den Zuckerschnee wird ein Ei benötigt – so steht es oft auf der Verpackung von Lebkuchenhäusern.

Das rohe Ei kann leider schnell den Spaß verderben. Denn auf der Schale und im Inneren von rohen Eiern können sich Krankheitserreger wie Salmonellen befinden. Salmonellen können eine Lebensmittelinfektion auslösen.

Schnell sind da mal die Finger abgeleckt und die Hygieneregeln nicht mehr eingehalten. Auch getrockneter Zuckerguss kann mehrere Tage nach dem Basteln Salmonellen enthalten. Deshalb ist eine besondere Sorgfalt beim hygienischen Umgang mit rohen Eiern erforderlich. Ein schneeweißer Zuckerguss lässt sich einfach und kostengünstig selbst herstellen. Dazu sind nur wenige Zutaten notwendig. Optisch unterscheidet sich der alternative Zuckerguss von dem klassischen Zuckerkleber nicht und geschmacklich gib es auch keine Einbußen.

Was Sie dafür benötigen und wie der Zuckerguss hergestellt wird erfahren Sie in den Rezepten.

Der Favorit unter den getesteten Alternativen ist ein Zuckerkleber aus dem Sud von eingekochten Kichererbsen und Puderzucker. Damit die Kichererbsen sinnvoll weiterverarbeitet werden, gibt es dazu auch ein paar Anregungen.

# Zuckerguss aus Kichererbsensud



## Zutaten:

30 g (Dose) Kichererbsensud  
225 g Puderzucker



## Zubereitung:

1. Sud (=Aquafaba) von eingekochten Kichererbsen in ein Gefäß abtropfen.  
(Die Kichererbsen für andere Rezepte aufbewahren)
2. 30 g des Suds mit dem Handrührgerät aufschlagen, bis sich ein stabiler Schaum bildet. Diesen mit 225 g Puderzucker verrühren.
3. Den Zuckerguss zügig zum Dekorieren verwenden, da er schnell trocknet.



# Zuckerkleber mit Gelatine

## Zutaten:

3 g	Sofort-Gelatine
100 ml	heißes Wasser
50 g	Puderzucker

## Zubereitung:

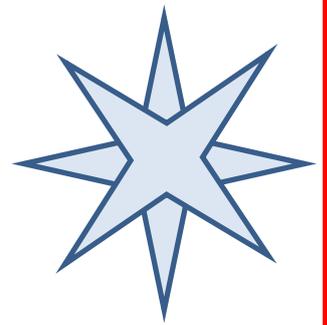
1. Sofort-Gelatine in ca. 1/2 Tasse heißes Wasser auflösen und abkühlen lassen.
2. 2 TL dieser Mischung mit 50 g Puderzucker vermischen.
3. Der Zuckerkleber kann nun zum Kleben der einzelnen Bauteile des Lebkuchenhaus verwendet werden.



## Tipps zur Verwendung:

Der Zuckerguss glänzt sehr schön und gibt guten Halt. Spritzmuster lassen sich damit weniger gut auftragen, weil dieser Zuckerkleber etwas flüssiger wird.

# Kichererbsenplätzchen



## Zutaten:

220 g (Dose)	Kichererbsen
50 g	Agavendicksaft
1	Banane
1 Pck.	Vanillezucker
1 EL	Erdnuss-/Mandelmus
1 TL	Zimt
100 g	Zartbitterschokolade

## Zubereitung:

1. Die Kichererbsen abtropfen, die Flüssigkeit auffangen und beiseitestellen.
2. Kichererbsen, Agavendicksaft, Banane, Vanillezucker, Erdnuss- oder Mandelmus und den Zimt in einen hohen Mixbecher geben. Die Zutaten pürieren bis eine glatte Masse entsteht.
3. Die Zartbitterschokolade klein hacken und unter die Masse heben.
4. Anschließend die Plätzchenmasse mit zwei Teelöffeln zu kleinen Talern auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech formen.
5. Bei 150 °C für ca. 20 Minuten backen. Nach dem Backen vollständig auskühlen lassen.

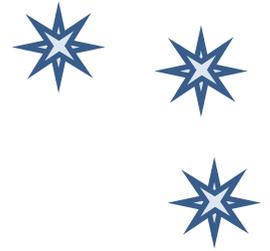


## Tipps zur Zubereitung:

Wer noch mehr Variation haben möchte, kann die Plätzchen beispielsweise mit Mandeln, oder Haselnüssen dekorieren.

Dafür werden die Mandeln und/oder Nüsse vor dem Backen in die Taler gedrückt.

# Kichererbsenkekse Variante 2



## Zutaten:

220g (Dose)	Kichererbsen
130 g	Haferflockenmehl oder zarte Haferflocken (Haferflocken mit Pürierstab zermahlen)
100 g	Zucker
45 ml	Rapsöl
1/2 TL	Backpulver
1 Pck.	Vanillezucker
1 Prise	Jodsalz
1-2 TL	weihnachtliche Gewürze (Zimt, Nelken, Koriander, Fenchel, Anis, Kardamom)
75 g	Zartbitterschokolade



## Zubereitung:

1. Die Kichererbsen abtropfen, die Flüssigkeit auffangen und beiseitestellen.
2. Die Kichererbsen mit kaltem Wasser abspülen, damit der intensive Geschmack etwas abgeschwächt wird.
3. Die zarten Haferflocken mit einem Mixer oder Pürierstab zu feinem Haferflockenmehl mahlen.
4. Alle Zutaten bis auf die Zartbitterschokolade in einen kleinen Kochtopf oder eine Schüssel geben und pürieren bis eine glatte Masse entsteht.
5. Die Zartbitterschokolade klein hacken und unter die Kichererbsenmasse heben.
6. Anschließend die Plätzchenmasse mit zwei Teelöffeln zu kleinen Talern auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech formen. Mit der Gabel etwas andrücken. Aus dem Kichererbsenteig lassen sich ca. 16 Taler formen.
7. Bei ca. 170 °C Umluft 25- 30 Minuten lang backen. Die Plätzchen bleiben in der Mitte weich.

### *Tipps zur Zubereitung*

Zum Dekorieren eignen sich Mandeln. Dafür werden die Mandeln vor dem Backen in die Taler gedrückt.

# Weihnachtliche Cookie Dough Balls

## Zutaten:

240 g (Dose)	Kichererbsen (Abtropfgewicht)
15 g	Kokosöl
1 Pck.	Vanillezucker
1 TL	Kakaopulver
1 TL	Lebkuchengewürz oder Zimt
¼ TL	Jodsalz
3 EL	Dattelsirup (alternativ Honig, Reissirup oder Agavendicksaft)
2 EL	Haselnüsse
75 g	Zartbitterschokolade



## Zubereitung:

1. Die Kichererbsen abtropfen, die Flüssigkeit auffangen und beiseitestellen.
2. Die Kichererbsen mit kaltem Wasser abspülen, damit der intensive Geschmack etwas abgeschwächt wird.
3. Das Kokosöl in einem kleinen Topf bei mittlerer Temperatur schmelzen und zusammen mit den anderen Zutaten (bis auf die Schokolade und die Haselnüsse) in eine Schüssel geben. Mit einem Pürierstab gut pürieren, bis eine cremige, keksteigähnliche Paste entstanden ist.
4. Die Schokolade hacken. Die ganzen Haselnüsse ca. 10 Minuten bei 180 °C Umluft rösten und anschließend hacken. Gehackte Schokolade und Haselnüsse unter die Masse kneten. Anschließend zu Kugeln rollen.
5. Die Kugeln mit Kakaopulver bestäuben. Der Teig reicht für etwa 20 Bällchen. Die fertigen Bällchen sofort genießen oder im Kühlschrank aufbewahren.

# Wintersalat mit Birne und Kichererbsen

## Zutaten (für 2 Portionen):

220 g (Dose)	Kichererbsen
¼ TL	Paprikapulver (edelsüß)
50 g	Rucola
1	Chicorée
1	Birne
1	kleiner Kopf Radicchio

## Für das Dressing:

1	kleine reife Birne
2 EL	Olivenöl
1 EL	Apfelessig
½ TL	Senf
1	kleine Knoblauchzehe
1 Prise	Jodsalz und Pfeffer

## Zubereitung:

1. Die Kichererbsen abtropfen, die Flüssigkeit auffangen und beiseitestellen.
2. Kichererbsen mit Paprikapulver und etwas Salz vermischen. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für 30-40 Minuten bei ca. 200 °C Ober / Unterhitze rösten.
3. Währenddessen die Salate putzen, waschen und abtropfen lassen. Chicorée und Radicchio in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Die Birne vierteln, entkernen und längs in Scheiben schneiden.
5. Für das Dressing die Birne ebenfalls entkernen und dann mit den restlichen Zutaten (Öl, Essig, Senf, kleine Knoblauchzehe und eine Prise Jodsalz) pürieren.
6. Den Salat in einer Schüssel anrichten, mit dem Dressing vermischen und den gerösteten Kichererbsen servieren.



# Feldsalat mit Kichererbsen, Apfel und Walnüssen



## Zutaten (für 4 Portionen):

220 g (Dose)	Kichererbsen
500 g	Feldsalat
2	Äpfel
80 g	Walnüsse
2	Zitronen (alternativ Orangen)
1 EL	Rapsöl
½ TL	Jodsalz
etwas	Pfeffer

## Zubereitung:

1. Die Kichererbsen abtropfen, die Flüssigkeit auffangen und beiseitestellen.
2. Den Salat putzen und waschen und die Kichererbsen hinzugeben.
3. Äpfel waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Walnüsse grob hacken und beides in den Salat geben.
4. Für das Dressing 2 Zitronen (oder Orangen) pressen. Den Saft mit Rapsöl, Jodsalz und Pfeffer vermischen und über den Salat geben.



# Indisches Kichererbsen-Curry



## Zutaten (für 2 Portionen):

220 g (Dose)	Kichererbsen	
120 g	Reis	
1	Knoblauchzehe	
1	rote Zwiebel	
½	rote Chilischote	
2	Möhren	
1 EL	Rapsöl	
400 g	Tomaten (gehackt)	
200 ml	Kokosmilch	
1 EL	Currypulver	
1 TL	Garam Masala (Gewürzmischung aus: schwarzem Kardamom, Zimt, Gewürznelken, schwarzem Pfeffer und Kreuzkümmel)	
etwas	Jodsalz und Pfeffer	

## Zubereitung:

1. Den Reis in ca. 20-25 Minuten garkochen.
2. Die Kichererbsen abtropfen, die Flüssigkeit auffangen und beiseitestellen.
3. Knoblauch und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote waschen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Chili in kleine Stücke schneiden. Die Möhren schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
4. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebel, Chili und Möhren ca. 2-3 Minuten darin anbraten.
5. Mit den Tomaten ablöschen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen, zwischendurch umrühren.
6. Kichererbsen zusammen mit der Kokosmilch in den Topf geben. Alles mit Salz, Pfeffer, Curry und Garam Masala würzen. Mit dem Reis servieren.





Viel Spaß beim Ausprobieren,  
Dekorieren und Naschen wünscht...



.... die Verbraucherzentrale NRW!

Alle Bildrechte liegen bei der Verbraucherzentrale NRW.

Verbraucherzentrale NRW  
Gruppe Lebensmittel und Ernährung  
Mintropstr. 27  
40215 Düsseldorf  
Tel. 0211/3809-121  
E-Mail: [ernaehrung@verbraucherzentrale.nrw](mailto:ernaehrung@verbraucherzentrale.nrw)  
<https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel>