

## Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

## Laddu

## Zutaten

350 g  
pflanzliche Margarine  
400 g  
Kichererbsenmehl  
2 EL  
Kokosraspeln  
2 EL  
grob gehackte Walnüsse  
0.5 TL  
frisch gemahlener Kardamon  
275 g  
Puderzucker

## Zubereitung

Die Margarine in einer Bratpfanne mit schwerem Boden auf kleiner Flamme schmelzen. Dann das Kichererbsenmehl mit einem hölzernen Kochlöffel einrühren. Nach 15 Minuten ständigem Rühren sollte das Mehl soweit geröstet sein, dass es einen nussartigen Geruch ausströmt. Jetzt die Kokosraspeln, die grob gehackten Walnüsse und die frisch gemahlene Kardamonsamen hinzufügen. Für weitere 2 Minuten rösten. Dabei alle Zutaten gut durchmischen. Die Pfanne vom Feuer nehmen und den Puderzucker hineinsieben und alles gut vermischen. Dann zum Abkühlen einige Momente beiseite stellen. Die Masse nun auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Tablett oder Kuchenblech (Grösse ca. 20 x 30 cm) glatt ausstreichen. Nach dem Abkühlen in kleine Rechtecke oder Rauten schneiden.

Es werden folgende Haushaltgeräte benötigt: **Ofen,Waage**.

Rezeptgruppe: Kekse.

Dieses Rezept von *aus einem Kochbuch der Hare Krsna (abgewandelt)* wurde eingetragen von: Peter Beck / 2002-11-20 09:03:37

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

---

URL: [http://www.swissveg.ch/rezept?recipe\\_id=1684](http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1684)

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union ([www.euroveg.eu](http://www.euroveg.eu) [3]).

Kontaktadresse: [rezepte@swissveg.ch](mailto:rezepte@swissveg.ch) [4].

---

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

**Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02):** [https://www.swissveg.ch/rezept?recipe\\_id=1684](https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1684)

**Links**

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <http://www.euroveg.eu>

[4] <mailto:rezepte@swissveg.ch>