



Lebkuchen ohne Mehl und weissen Zucker



Zutaten

- 160 g Datteln
- 4 Eier
- 5 EL Orangensaft
- 2 TL Lebkuchengewürz
- 200 g gemahlene Mandeln
- 200 g gemahlene Haselnüsse
- optional Orangeat oder Zitronat

So werden die Lebkuchen zubereitet:

Für die (industrie-)zuckerfreien Lebkuchen weicht ihr zuerst die Datteln für etwa 20 Minuten in den aufgeschlagenen Eiern und dem Orangensaft ein und püriert sie anschließend zu einer feinen Dattelmasse.

Jetzt gebt ihr die gemahlene Haselnüsse und Mandeln sowie das Lebkuchengewürz dazu. Knetet alles zu einem feinen Lebkuchenteig. Wenn ihr möchtet könnt ihr jetzt auch noch etwas Orangeat oder Zitronat unterkneten.

Macht nun eure Hände etwas nass und formt aus dem Lebkuchenteig kleine Kugeln, die ihr ganz nach Belieben auf runde Oblaten oder einfach so auf Backpapier legt.

Verquirlt jetzt noch ein Ei mit etwas Milch und bestreicht die Lebkuchen damit.

Bei 170°C backt ihr eure Lebkuchen nun für etwa 25 Minuten im vorgeheizten Backofen.



Unsere Empfehlung für Dich:

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

The image shows a promotional banner for a book titled 'Backen für kleine Hände'. On the left, there are three circular images showing different baked goods: a stack of pancakes, a bowl of muffins, and a bowl of bread rolls. On the right, there is a vertical image of the book cover, which features a variety of colorful baked items like muffins and bread rolls. The text on the banner includes the title 'BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE' and the subtitle 'MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER'. Below the subtitle is a red button with a white arrow and the text 'ZUM SHOP'. The book cover also has the title and subtitle, along with a small photo of a hand holding a muffin.

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop/>