



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 book cover features a collage of various baked goods, including muffins, bread rolls, and pastries, arranged in a grid-like fashion. The title 'BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE' is prominently displayed at the top.

erhältlich unter

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