



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

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