

Gesunde Lebkuchen, blitzschnell zubereitet

Die Lebkuchen sind in 5 Minuten zubereitet und in ca. 10 Minuten gebacken! Und enthalten kaum Fett!

- 150g Weizenmehl glatt
- 100g Roggenmehl
- 1/2 Packung Weinsteinbackpulver
- 100g Zucker
- 1 Esslöffel Honig
- 10g Butter
- 1 Ei
- 2 Esslöffel Lebkuchengewürz
- Ca. 170 ml Milch
- Eine Prise Salz
- Marillenmarmelade zum Füllen

Einfach alle Zutaten zusammenmischen.

Weinsteinbackpulver: gibt es in fast jedem Supermarkt, außer den meisten Diskountern, es steht neben dem normalen Backpulver. Es enthält im Gegensatz zum normalen Backpulver kein Phosphor. Phosphor kann vor allem bei Nierenkranken ein Problem darstellen. Es vermindert aber auch bei Gesunden die Calciumaufnahme und kann sich bei hohem Konsum negativ auf den Knochenstoffwechsel auswirken.

(Der Teig kann ruhig sehr weich und klebrig sein. Ich nehme immer Backpapier und benetze es mit Mehl. Dann den Teig darauf geben, oben ebenfalls mit Mehl bestäuben und mit den Händen flach drücken, so dass ein Rechteck mit ca. 1cm Höhe entsteht.)

Bei 180 Grad 10-15 Minuten backen bis der Teig leicht Farbe bekommt.

In noch heißem Zustand mit einem langen Messer in der Mitte auseinanderschneiden und mit Marmelade füllen. Dann in Würfel schneiden und fertig 😊



Abbildung 1 gesunde Lebkuchen, Rezept von Julia Emberger