



Gesunde Lebkuchen-

Kekse zum Selbermachen

Lebkuchen gehören zur Weihnachtszeit einfach dazu und sind in jedem Supermarkt zu finden, aber warum nicht eine gesündere, selbstgemachte Variante ausprobieren.

Zutaten:

150g weiche Margarine

100g Kokosblütenzucker oder Vollrohrzucker

100g Honig

50g Apfelmus

260g Dinkelmehl Typ 1050

140g Mandelmehl

1 Packung Lebkuchengewürz ca. 20g

2TL Backpulver

½ TL Natron

½ TL Salz

Zum Bestreichen:

2 EL Pflanzliche Milch

½ EL Ahornsirup



So werden die Lebkuchen-Kekse gemacht



Zubereitung:

Teig zubereiten: Margarine, Zucker, Honig und Apfelmus in eine Schüssel geben und cremig verrühren. Mit einem Sieb das Mehl, Lebkuchengewürz, Backpulver, Natron und Salz in die Schüssel sieben. Alles zu einem glatten Teig verkneten

Teig kühlen: Den Teig zu einer flachen Scheibe formen, in Frischhaltefolie wickeln und für eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Kekse formen: Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Die Arbeitsfläche leicht mit Mehl bestäuben und den Teig ca. 7mm dick ausrollen. Mit beliebigen Ausstechformen Kekse ausschneiden und auf dem Blech verteilen.

Bestreichen und backen: Pflanzenmilch und Ahornsirup verrühren und die Lebkuchen damit bestreichen. Die Kekse 10-12 Minuten backen (je nach Dicke und Größe). Nach dem Backen abkühlen lassen.

Verzierung: Auf Wunsch können die Kekse mit Puderzucker oder geschmolzener Schokolade verzieren werden.