



# **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 ausstechen 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 verziert werden.