



GESUNDE LEBKUCHEN

- I. Datteln mit 50ml heißem Wasser übergießen und 10min einweichen lassen. Anschließend die Datteln inklusive Wasser pürieren und den Abrieb der Orangen- und Zitronenschale sowie die restlichen Zutaten hinzugeben. Alles gut vermischen.
- II. Backblech mit Backpapier auslegen und mit einem Esslöffel kleine Häufchen auf das Backpapier setzen. Mit einem feuchten Finger glattstreichen.
- III. Lebkuchen bei 175° Grad Ober-/Unterhitze 20min backen.

ZUTATEN

(für 10-15 Lebkuchen):

100g Softdatteln
Schale einer 1/2 Bio Zitrone
Schale einer 1/2 Bio Orange
25g gehackte Mandeln
50g gemahlene Mandeln
75g gemahlene Haselnüsse
25g gehackte Haselnüsse
25g gehackte Walnüsse
1 EL Lebkuchengewürz
1/2 TL Zimt
1/2 TL gemahlene Vanille
75g Apfelmus
2 TL Backpulver

PROBIERE AUS:

Wer Lebkuchen lieber mit Glasur mag, kann Zartbitterschokolade mit möglichst hohem Kakaoanteil schmelzen und die abgekühlten Lebkuchen damit bestreichen.

 Zubereitungszeit (aktiv) 20min

 Zubereitungszeit (gesamt) 40min