

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Lebkuchenherzen

4 Eier (Gr. M)  
4 El Honig  
pulv. Vanille

Schaummasse herstellen aus:

75 g sehr klein geschnittenes Zitronat  
je 1 Msp. gem. Nelken  
gem. Piment  
oder gem. Kardamom  
1 TI Zimt

hinzufügen:

200 g gerieb. Mandeln

durchrühren, sodann

250 g Weizenvollkornmehl  
1 1/2 gestr. TI Weinsteinbackpulver

hinzufügen:

mit

vermischt. Gut verrühren.

Teig auf ein gefettetes  
Blech gleichmäßig streichen.  
Backen: im vorgeheizten Back-  
ofen mit Heißluft 150°C ca.  
15 - 20 Min., sofort Herzen oder  
anderen Formen ausstechen

Gesamt: 2945,25 kcal