

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Nürnberger Lebkuchen

4 Eier (Gr. L)
5 El Honig

und
zu einer Schaummasse rühren,
nach und nach folgende
Zutaten hinzufügen:

1 Msp. pulv. Vanille
100 g Zitronat, gewürfelt
abger. Schale von 1 unbeh. Zitrone
je 1 Msp.: Nelken, gem.
Piment, gem.
Kardamom, gem.

1 TI Zimt
200 g geriebene Mandeln
50 g gehackte Mandeln
250 g Weizenvollkornmehl
1TI Weinsteinbackpulver

alles einarbeiten, ist der Teig zu
fest,
zugeben. Masse auf
streichen.
Heißluft bei 150°C ca. 20 Min.
backen.

etwas Milch
Vollkornoblaten

Gesamt: 3592,5 kcal : 16 = 22 kcal

Vollkornoblaten mit 9 cm Ø ergibt 16 Stück.