

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Vollkornlebkuchen

4 Eier (Gew.-Kl.3)
8 El Honig

und
sehr schaumig schlagen.

250 g Haselnüsse (1/2 gemahlen
und 1/2 gehackt)

und

250 g Mandeln (1/2 gemahlen
und 1/2 gehackt)

unterrühren
und

200 g Weizenvollkornmehl

250 g Kartoffeln, gekocht,
durchgepresst, vom Vortag)

sowie:
und

1 1/2 El Zimt

unterrühren

1 Tl Nelken

60 g Zitronat, gewürfelt

60 g Orangeat, gewürfelt

1 P. Weinsteinbackpulver

untermischen.

Vollkornoblaten

Masse mit einem Messer auf
streichen.

Bei 180 Grad ca. 18 Min.
backen.