

Gesundheitstreff EULE



Lebkuchen

Zutaten:

200 g Honig
50 g Butter

375 g frisch gemahlenes Mehl (Dinkel oder Weizen)
1 Päckchen Backpulver
2 Teel. Lebkuchengewürz oder Zimt, Nelken, Kardamon nach Vorliebe
evtl. 3 Tropfen Bittermandelöl oder 3 Bittermandeln fein gemahlen
gut 1/8 l Milch oder Cashewsahne oder andere Milchalternativen

Zubereitung:

Honig und Butter in einem Topf bei sanfter Hitze schmelzen lassen.
Mehl mit Backpulver und den Gewürzen mischen, die etwas abgekühlte
Honig/Buttermasse dazugeben, sowie die Milch. Alles gut verrühren
und in eine gebutterte Kastenform geben.

In den kalten Backofen geben und ca. 50 Minuten bei 175 °C backen.

Variation:

Es können noch beliebige Nüsse untergemischt werden.