

# Gesundheitstreff EULE



## Honigkuchen

### Teig:

500 g	Weizenvollkornmehl oder Dinkelvollkornmehl
1 Pck	Backpulver
¼ l	Flüssigkeit (halb Wasser halb Sahne )
1 geh. Eßl	Kakao
½ TL	Nelkenpulver
½ TL	Kardamon
1 TL	Zimt
400 g	Honig (Akazien- oder Blütenhonig)
1 Prise	Vollmeersalz
1 Ms	Naturvanille
1 Tl.	Zitronengelb (etwas abgeriebene Schale einer Biozitrone)

### Zubereitung:

Honig und die Flüssigkeit leicht erwärmen, bis der Honig aufgelöst ist, die restlichen Zutaten mischen und alles miteinander zu einem Teig verrühren. Der Teig ist relativ dünnflüssig. In eine gefettete und bemehlte Kastenform füllen und bei 160-180° ca. 75 Minuten in den kalten Backofen schieben, untere Einschubleiste.

Marie-Luise Volk  
(Gesundheitsberaterin GGB)  
Bergstraße 6  
56761 Gamlen  
Tel.: 02653/1614

eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen  
(Gesundheitsberaterin GGB i.A.)  
Bahnhofstraße 31  
56729 Monreal  
Tel.: 02651/900324  
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com