



Honig-Lebkuchen

Ohne Milch, Laktose, Ei, Erdnüsse & Nüsse, enthält Gluten.

Zutaten

400 g (Dinkel-)Ruchmehl
100 g Roggenmehl
7 g Lebkuchengewürz
etwas Orangenschale
1 Päckli Backpulver
250 g Honig (flüssig)
90 g Zucker
1 dl Haferdrink
50 g Sonnenblumenöl
Haferdrink zum Bestreichen

Für die Glasur:

120 g Puderzucker
ganz wenig Wasser
optional etwas Rum-Aroma

Zubereitung

1. In einer Schüssel die beiden Mehlsorten mit dem Lebkuchengewürz und dem Backpulver mischen.
2. Dann den flüssigen Honig, den Zucker, das Öl und den Haferdrink dazugeben und alles zu einem weichen Teig kneten.
3. Den Teig 20-30 Minuten ruhen lassen.
4. Den Teig 7-10 mm dick auswallen und mit Formen ausstechen.
5. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit Haferdrink bestreichen.
6. In der Mitte des vorgeheizten Ofens bei 200°C 8-10 Minuten backen.
Sie dürfen nicht zu dunkel werden, sonst sind sie trocken.

Rezept und Foto:

himbeergelb.ch.

Köstliche Rezepte ohne Milch, Ei, Soja und Nüsse von
Sandra Kopp, Preisträgerin des aha!award 2018



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA