

Wichtiger Hinweis: Passen Sie bitte die Rezepte Ihrer jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und Ihrer individuellen Verträglichkeit an.



Lebkuchen

Mit Milchfett! Falls eine Unverträglichkeit jede Form von Milchprodukten besteht, ersetzen Sie das Rahm-Wasser-Gemisch durch Reissdrink.

Ohne Haushaltszucker, ohne Eier, ohne Milcheiweiss und Milchzucker

300 g Dinkelmehl hell
1 EL Lebkuchengewürz gehäuft
2 gehäufte TL phosphatfreies Backpulver
2 Prisen Salz

40 g Agavendicksaft
40 g Reissirup
120 g Rahm-Wasser-Gemisch (90 g Wasser und 30 g Rahm)
6 Tropfen Stevia

Zuerst wägen Sie die Zutaten bis und mit Salz hinein und rühren sie gut durcheinander.

Dann wägen Sie den Agavendicksaft, den Reissirup und das Rahm-Wasser-Gemisch direkt hinein, geben noch die Stevia-Tropfen dazu und mischen alles gut durch.

Nun fügen Sie alles zu einem Teig zusammen. Geben Sie soviel Dinkelmehl dazu, bis der Teig nicht mehr klebt. Er soll geschmeidig, aber nicht klebrig sein.

Den Teig nach Möglichkeit zwei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen, besser noch über Nacht. Falls es zeitlich nicht möglich ist, können Sie ihn auch gleich verarbeiten.

20 Minuten vor dem Ausrollen aus dem Kühlschrank nehmen. Auf einer bemehlten Fläche knapp ½ cm dick ausrollen. Beliebige Formen ausstechen und auf das Backpapier legen.

In der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens etwa 10 Minuten backen. Dickere Lebkuchen etwas länger backen.

Tipp

Wenn Sie weniger Zeit investieren möchten, rollen Sie den Lebkuchenteig ½ cm dick direkt auf dem Backpapier aus und backen ihn am Stück. Fertig gebacken, können Sie ihn dann in beliebig grosse Stücke schneiden.