

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Lebkuchenherzen

4 Eier (Gr. M)
4 El Honig
pulv. Vanille

Schaummasse herstellen aus:

75 g sehr klein geschnittenes Zitronat
je 1 Msp. gem. Nelken
gem. Piment
oder gem. Kardamom
1 TI Zimt

hinzufügen:

200 g gerieb. Mandeln

durchrühren, sodann

250 g Weizenvollkornmehl

hinzufügen:

1 1/2 gestr. TI Weinsteinbackpulver

mit

vermischt. Gut verrühren.

Teig auf ein gefettetes
Blech gleichmäßig streichen.
Backen: im vorgeheizten Back-
ofen mit Heißluft 150°C ca.
15 - 20 Min., sofort Herzen oder
anderen Formen ausstechen

Gesamt: 2945,25 kcal