

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:			
Ernährung	Bewegung	Entspannung	Guter Schlaf

Weihnachts-Kekse Lebkuchen nach Art des Hauses (mit Apfelmus)

Zutaten:

(Für 3 Backblech ca.)
320 g Roggenmehl
2 Eier
70 g Honig
140 g Staubzucker
8 g Natron
3 g Kakaopulver
3 g Lebkuchengewürz
1 EL Apfelmus
1 Ei und etwas Milch zum Bestreichen

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Lebkuchenteig verarbeiten (mit der Hand, geht aber auch in der Küchenmaschine mit dem „K-Haken“) 😊
(das Apfelmus auch dazu, ersetzt den Apfel in der Keksdose)

Teigmasse danach am besten 24 Stunden rasten lassen

Backrohr vorheizen auf 160° (Heißluft)

Teigmasse ca. 5mm dick ausrollen und die Lebkuchen ausstechen. Auf Backpapier auflegen und mit Gemisch aus Ei und einem Schuss Milch bestreichen. Ab ins Backrohr und ca. 8 Minuten backen (kann je Ofen variieren)

TIPP:

Die Lebkuchen sollten noch sehr weich sein, wenn sie aus dem Ofen kommen, denn so bleiben sie es auch! 😊