

## Lebkuchen

### Fertigbackmischung

### 1000 g netto

Die unten angegebenen Zutaten mit den Knethaken des Küchenmixers zu einem glatten Teig verarbeiten. Anschließend den Teig mindestens 2 Stunden durchziehen lassen. Für einen intensiveren Geschmack ist es ratsam den Teig am Vorabend oder bereits 2-3 Tage vorher anzumengen. Wenn Sie gerne trockene Früchte im Lebkuchenteig haben, dann geben Sie fein gewürfelte Trockenfrüchte z.B. Zitronat, Orangeat mit in den Teig und zusätzlich noch ca. 50 ml Wasser. Den fertigen Teig können Sie nun ausrollen und ausstechen oder in Form schneiden, ganz nach Ihrem Geschmack. Anschließend abbacken.

Heißlufttherd: bei 180°C 10-15 Minuten backen.

Elektroherd: mittlere Schiene 200°C 10-15 Minuten backen.

Tipp: Statt Honig können Sie auch Rübenkraut verwenden.

Backmischung	Wasser	Ei	Honig handwarm
500 g	20 ml	1	280 g
1000 g	40 ml	2	560 g

Zutaten: **Weizenmehl**, brauner Zucker, Gewürze (Zimt, Koriander, Nelken, Piment, Muskatnuss, Anis, Cardamon, Ingwer, Sternanis), Natron, Backtriebmittel: (E450, E500), jod. Salz

Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g	
<b>Energie</b>	1488 kJ (355 kcal)
<b>Fett</b>	1,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
<b>Kohlenhydrate</b>	72,9 g
davon Zucker	20,0 g
<b>Eiweiß</b>	9,6 g
<b>Salz</b>	0,5 g

Die Nährwertangaben basieren auf dem Bundeslebensmittelschlüssel und Lieferantenangaben. Wir weisen darauf hin, dass es sich hier um Naturprodukte handelt, die den natürlichen Schwankungen unterliegen.