

Weihnachtsbäckerei - Lebkuchen

(bei Verwendung von Traubenzucker geeignet für
Fruktosemalabsorbtion-Diät)



Aus einem **Mehl - Fett - Honig - Zucker - Ei - Backpulver - Gewürz - Gemisch** wird Teig hergestellt, aus dem Teig werden kleine Formen ausgestochen, im Ofen bei ca. 150 °C gebacken und hoch heiß mit Ei bestrichen. Lebkuchen müssen nicht reifen, sind sofort essbar.

Für den Teig braucht man:

- 220 g Butter (oder Margarine)
- 800 g Mehl
- 300 g Zucker (oder 380 g Traubenzucker)
- 6 Eier
- 5 Esslöffel ~~Honig~~ Reissirup
- 2 Packungen Backpulver
- 1 Packung Lebkuchengewürz
- 2 Ampullen Rumaroma
- (evtl. Kakaopulver zum Einfärben des Teigs)
- 4 Eigelb mit etwas Milch zum Dekorieren der Lebkuchen



Vorgehensweise:

Alle Zutaten zu einer glatten Masse verarbeiten.



Formen ausstechen und im Ofen bei ca. 150 °C goldbraun backen.



Noch heiß mit Ei (verquirlt mit etwas Milch) bestreichen und trocknen lassen. Somit bekommen die Lebkuchen eine glänzende Oberfläche.



Bei ca. 150 °C goldbraun backen.



Bei Fruktoseunverträglichkeit

Dieses Rezept ist bei der Verwendung von Traubenzucker statt Haushaltszucker auch für Patienten mit Fruktosemalabsorption geeignet, die nur kleine Mengen an Fruchtzucker vertragen.

Fruchtzucker ist hierbei nur in Kakaopulver und Lebkuchengewürz enthalten.

Fruktoseanteil = 0,31g Fruktose / 100 g Plätzchen

Diese Werte dürften gut vertragen werden.