



# Rheuma und Ernährung

## Ein Rezept zum Nachkochen

### Lebkuchen

#### Zutaten

- + 200 g Haselnüsse gerieben
- + 200 g Mandeln gerieben
- + 200 g Marzipan
- + 3 Eier
- + 50 g gehacktes Orangeat
- + 50 g gehacktes Zitronat
- + 1 TL Zitronenabrieb
- + 50 g Zucker
- + 1 TL Zimt
- + 1/2 TL Lebkuchengewürz
- + Oblaten 5 cm
- + Schokoguss
- + Mandelblättchen



Bild: Franz Nagler, DZKJR

#### Zubereitung:

- + Haselnüsse und Mandeln in einer Schüssel mischen. Marzipan reiben und zusammen mit Orangeat, Zitronat, Zitronenschalen und den Gewürzen zu den Nüssen geben.
- + Eier und Zucker verquirlen, über die trockenen Zutaten gießen und alles gut vermischen.
- + Kugeln formen und auf die Oblaten verteilen. Etwas andrücken. Danach etwa eine Stunde auf dem Backblech antrocknen lassen.
- + Bei 160 - 170 Grad ca. eine 1/2 Stunde backen.
- + Anschließend mit Schokoguss bestreichen und mit Orangeat und Mandelplättchen verzieren.