



Lebkuchen

mit Apfelmark

kleines Blech 20 x 30 cm

- **Ofen auf 180* aufheizen**
- **in Mikro oder Wasserbad leicht erhitzen, so dass es weich ist**

360 g *Apfelmark (ohne Zucker, zB von Alnatura)*
1 Glas *Kokosmus oder Nussmus (360g)*
40 g *Buchweizenmehl*
60 g *gemahlene Mandeln*
1 TL *Zimt*
2 TL *Lebkuchengewürz*
1 TL *Orangenschale*
1 TL *Backpulver*
2 EL *Honig*
1 *Ei*

- **alles liebevoll mischen und in das mit Backpapier ausgelegte Blech legen**
- **mit Rosinen und Cashews verzieren**
- **30 - 40 min backen bis der Lebkuchen goldbraun ist**

Variationen:

- *Nüsse oder Trockenobst (zB Rosinen, fein geschnittene Datteln) in den Teig mischen*
- *2 EL Carob beifügen*

Bei Unverträglichkeiten:

- *die gemahlene Mandeln und das Ei weglassen*
- *statt Kokosnuss Sonnenblumenkernenbutter verwenden*

Schnell, einfach und lecker-leicht