



MERIAN SANTÉ

Physio, Ernährung
und Training

Lebkuchen vom Blech



Vor-und zubereiten: ca. **15 Min.**

Backen: ca. **35 Minuten**

Zutaten

Für 1 Blech

5 dl	Milch
450 g	Zucker
ev.50 g	Honig, flüssig
500 g	Mehl
3 EL	Lebkuchengewürz
3 EL	Kakaopulver
1 EL	Backpulver
4 EL	Rapsöl

Zubereitung

Alle Zutaten mit dem Schwingbesen gut in einer grossen Schüssel vermischen.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech giessen und eventuell mit einem Gummischaber glatt streichen.

Backen:

180°C (Umluft) während ca. 35 Minuten.

Nach dem Backen auskühlen lassen, in Stücke schneiden oder Formen ausstechen, eventuell verzieren

Tipp:

- Einfache und schnelle Verzierung: Mit Flüssig-Dekoschokolade Wellenlinien auf Lebkuchenstücke giessen und diese sofort mit farbigen Smarties belegen

Bei Fragen wenden Sie sich an ernaehrung@meriansante.ch