

Rohkost Lebkuchen

Für 8–9 große oder 16–25 kleine Lebkuchen bzw. 1 Trocknerblech voll.
Zubereitungszeit: 40 Min. (mit Glasur)

- 350 g Bio-**Mandeln*** (optimal: vorher einweichen und trocknen (aktivieren))
- 50 g getrocknete Bio-**Gojibeeren***
- 50 g getrocknete Bio-**Mangostücke***
- 50 g getrocknete Bio-**Datteln*** (entsteint)

Alles im Mixer zerkleinern (auf 2–3 x, sonst ist der Mixer zu voll). In eine Schüssel geben und folgendes hinzufügen:

- 1 TL Bio-**Zimt**
- 1 TL Bio-**Lebkuchengewürze**,
- 30 g Bio-**Hagebuttenpulver***
- 50 g Bio-**Buchweizenmehl** (optimal: Buchweizen vor dem Mixen aktivieren (keimen, dann trocknen))

Optional: Je ca. ¼ Schale einer gewaschenen Zitrone und Orange trocken mixen und dazu geben (man kann auch ein Stück Zitronen- und Orangenfruchtfleisch mit mixen).

Etwas Wasser hinzufügen und alles gut durchkneten, sodass der Teig gut zusammenhält.

Hände in kaltes Wasser tauchen, Kugeln formen und diese flachdrücken. Die Lebkuchen auf ein Trocknerblech legen und entweder gleich glasieren (dann auf einen Paraflexx-Bogen legen) oder ein paar Stunden ohne Paraflexx-Bogen in den Trockner legen (z. B. wenn Du zu viel Wasser hinzugefügt hast oder die Konsistenz verändern möchtest).

Carob-Glasur:

- 130 g Bio-**Kokosöl** (bzw. geschmolzene Kakaobutter**) mit
- 6 Bio-**Datteln*** und
- 40 g Bio-**Carobpulver***² im Mixer zu einer feinen Schokocreame verarbeiten.

Falls die Creme zu flüssig ist, ein paar Minuten in den Kühlschrank stellen, dann nochmals kurz umrühren. Die Lebkuchen sollten vor dem Glasieren kurze Zeit kühl gestellt worden sein. Wenn sie direkt aus dem Trockner kommen, verläuft die Glasur. Die Lebkuchen mit der Glasur bestreichen. Ggf. Nüsse oder Gojibeeren als Deko anbringen. Dann nochmals in den Kühlschrank stellen. Nach ca. 30 Minuten können die Lebkuchen in verschließbare Boxen gefüllt oder verzehrt werden. Die Lebkuchen sind im Kühlschrank einige Wochen haltbar.

* Produkte erhältlich bei www.die-wurzel-shop.de

** mit Kakaobutter wird die Glasur fester. Man kann auch beide Fette mischen.

²statt Carobpulver kann Kakaopulver verwendet werden, dann allerdings mehr Datteln hinzufügen