

Schnelle Rohkostlebkuchen

Für 8-9 große oder 16-25 kleine Lebkuchen bzw. 1,5 Trocknerbleche voll. Familien empfehle ich, die 2-3 fache Menge zuzubereiten. Diese Lebkuchen sind so lecker, dass auch Normalköstler gerne zugreifen...

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

- **350 g Bio-Mandeln***, am Vorabend eingeweicht
- **50 g getrocknete Bio-Gojibeeren***
- **50 g getrocknete, entsteinte Bio-Datteln*** und
- **50 g getrocknete Bio-Mangostücke*** zusammen in einem Glas über Nacht in Wasser einweichen (Früchte sollen bedeckt sein).

Mandeln abgießen, Trockenfrüchte mit Einweichwasser verwenden. Einen Teil der eingeweichten Früchte im Mixer vollständig zerkleinern und nach und nach einen Teil der Mandeln dazugeben. Auf 2-3 x mixen, sonst ist der Mixer zu voll.

Die gemixte Masse in eine Schüssel geben und

1 TL Bio-Zimt

1 TL Bio-Lebkuchengewürze sowie

30 g Bio-Hagebuttenpulver* und

50 g Bio-Buchweizenmehl (optimal: gekeimt, getrocknet, dann gemixt) hinzufügen.

Optional: Je ca. ¼ Schale einer gewaschenen **Bio-Zitronen** und **Bio-Orange** trocken mixen und dazugeben.

Alles gut durchmischen. Mit feuchten Händen Kugeln formen. Die Kugeln auf ein Trocknerblech legen (mit Paraflexx-Bogen) und in Form drücken. ca. 15 Std. (je nachdem, wie saftig oder fest man die Lebkuchen haben möchte) bei 42-45 Grad trocknen. Nach einigen Stunden umdrehen und die Paraflexx-Bögen entfernen.

Glasur: Lebkuchen vor dem Auftragen des Schokogusses etwas abkühlen lassen.

Zartbitterschokolade in Rohkostqualität oder vegane Bio-Schokolade im Wasserbad schmelzen und die Lebkuchen hineintauchen. Danach nochmals auf die Paraflexx-Bögen legen und mit dem Trocknerblech in den Kühlschrank stellen, bis die Glasur fest geworden ist.

Die fertigen Lebkuchen werden im Kühlschrank in einer verschlossenen Box aufbewahrt und halten dort mehrere Wochen (so lange lagert man sie aber in der Regel nicht...)

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

Rezept von Andrea Delias, www.die-wurzel-frau.de