

Lebkuchen

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 2 T Mehl (idealerweise Vollkorn)
- 1 gestr. TL Natron
- 1 T Zucker
- 1 Pk Vanillezucker
- 1 Zitrone (abgeriebene Schale)
- 3 geh. EL Sojamehl
- 1 TL Zimt
- 1 Msp Nelkenpulver
- 1 Msp Kardamom
- 1 T Sojamilch
- 3 EL Öl
- 1 Pk (100 g) Orangeat
- 2 Pk (200 g) gehackte Mandeln
- 1 Pk rechteckige Oblaten

- Zuerst die "trockenen" Zutaten bis zum Kardamom miteinander vermischen.
- Dann Sojamilch und Öl dazu, alles gut miteinander verkneten.
- Zum Schluß die Mandeln und das Orangeat dazugeben und gleichmäßig unterkneten.
- Den Teig ca. fingerdick auf die Oblaten streichen, einen Rand von ca. 1 cm lassen da der Teig sich noch "ausbreitet" während des Backens.
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 180°C ca. 20 Minuten backen.
- Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und in einer luftdichten Dose aufbewahren.



Ergibt: ca. 2 Bleche.