

# REZEPTE für gesunde Naschereien ohne Mehl und Zucker

## Gesunder Lebkuchen

### Was man braucht

250g Mandeln + 250g Haselnüsse jeweils fein gemahlen • 60 g Orangeat • 60 g Zitronat • 6 Eier • 250 g Honig • 20 g Lebkuchengewürz • 1 Teelöffel Zimt (am besten Ceylon-Zimt – dann auch für Schwangere und kleine Kinder geeignet) • knapp 50 Oblaten; zum Verzieren: Schokoladenguss, Marzipan, Krokant, Mandelstifte und was Sie noch so mögen

### Wie es geht

Orangeat und Zitronat zerkleinern, indem Sie es zusammen mit dem Mandel- und Nussmehl klein drücken oder besser noch mit einem Pürierstab so weit zerkleinern wie es geht. Dann die Eier so lange rühren bis sie schaumig sind. Honig langsam zugeben, dabei weiter rühren. Das Lebkuchengewürz zugeben, weiter rühren. Den Teelöffel Zimt zugeben, den Orangeat- und Zitronatnussmehlmix nach und nach einrühren

bis alles gut vermischt ist.

Die Oblaten auf mehrere Backbleche verteilen und den Teig darauf gleichmäßig verteilen.

Den Backofen auf 170°C (Heißluft) vorheizen und ca. 20 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Wenn die Lebkuchen beginnen, ganz leicht bräunlich zu werden, sind sie fertig. Nachdem sie abgekühlt sind, kann man – wenn man es noch etwas interessanter mag – die Lebkuchen mit einem Schokoladenguss oder Marzipan beschichten und darauf noch Mandel- oder Haselnussplitter drücken.



## Süße Bananenbällchen

Überreife Bananen müssen nicht mehr weggeworfen werden sondern können die wichtigste Zutat für eine gesunde Nascherei sein:

### Was man braucht

2 braune Bananen • 90 g Haferflocken • 60 g Rosinen • ½ Teelöffel Zimt • ½ Teelöffel gemahlene Kardamom • 2 – 3 Esslöffel Kokosraspel



### Wie es geht

Die Bananen zerdrücken und mit den anderen Zutaten zu einem Teig vermengen. Es können auch noch Schokoladenflocken oder Nussplitter mit rein. Den Teig in Form von acht Häufchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und etwa zehn Minuten bei 175 Grad backen.

Auch hier kann noch z.B. mit Schokoladenguss und Nüssen verziert werden.

## Noch ein TIPP zum Gänsebraten

Wenn Sie eine leckere, fette Gans zubereiten, schwimmt garantiert ein dicker Fettfilm auf dem Bratensud. Schöpfen Sie diesen vorsichtig mit einer Kelle oder einem großen Löffel ab, füllen diesen in ein Schraubglas und bewahren das Gänsefett im Kühlschrank auf. Dieses können Sie noch monatelang als besonders gesundes Bratfett verwenden. Denn Gänsefett enthält die gesunden ungesättigten Fettsäuren, senkt das Cholesterin im Blut und wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Nebeneffekt: Von dem Tier wird mehr genutzt, macht die Bratensoße nicht so fett und spart den Geldbeutel.