



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Schwedische Lebkuchen

- 130 g GEFRO Honig Wald & Blüte
- 100 g braunen Zucker
- 50 ml Wasser
- 150 g Butter
- 0,5 EL Lebkuchengewürz
- 1 TL Zimt
- 1 TL Natron
- Salz
- 360 g Mehl
- Mehl zum Bestäuben
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g Puderzucker

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Schwedische Lebkuchen

Rezept für 20 Personen  
Zubereitung ca. 60 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

6,4 g Fett	25,6 g Kohlenhydrate	1,8 g Eiweiß	0,7 g Ballaststoffe	168 kcal
Brennwert				

**Schwedische Lebkuchen:** 130 g GEFRO Honig Wald & Blüte mit 100 g braunem Zucker und 50 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und 150 g Butter unter ständigem Rühren darin auflösen. 1/2 EL Lebkuchengewürz, 1 TL Zimt, 1 TL Natron und eine Prise Salz unterrühren. Die Masse abkühlen lassen und dann mit 360 g Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln, flach drücken und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Den Teig vierteln und nochmals durchkneten. Die Teigstücke nacheinander auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche etwa 8 mm dick ausrollen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig Figuren ausstechen und mit etwas Abstand zueinander auf den Backblechen verteilen. Auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen etwa 12 Min. backen. Die Lebkuchen auf einem Gitter abkühlen lassen.

1 EL Zitronensaft mit 100 g gesiebttem Puderzucker zu einer glatten, dick flüssigen Masse verrühren und in eine Spritztüte geben.

Die ausgekühlten Lebkuchen fantasievoll verzieren.