



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

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

Weitere tolle Rezepte findest du 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

### 1 Teigbasis kochen & anrühren:

130 g Honig zusammen mit 100 g braunem Zucker und 50 ml Wasser in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Den Topf vom Herd ziehen und 150 g Butter unter ständigem Rühren darin schmelzen. 1/2 EL Lebkuchengewürz, 1 TL Zimt, 1 TL Natron sowie 1 Prise Salz einrühren. Die Masse etwas abkühlen lassen und anschließend mit 360 g Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln, flach drücken und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

### 2 Teig vorbereiten & ausrollen:

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Den gekühlten Teig vierteln und jedes Stück nochmals kurz durchkneten. Die Teigstücke nacheinander auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 8 mm dick ausrollen.

### 3 Figuren ausstechen & backen:

Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig Figuren ausstechen und mit etwas Abstand auf die Bleche legen. Auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen ca. 12 Min. backen. Anschließend die Lebkuchen auf ein Gitter legen und vollständig abkühlen lassen.

### 4 Zuckerguss zubereiten:

1 EL Zitronensaft mit 100 g gesiebttem Puderzucker zu einer glatten, dickflüssigen Masse verrühren und in eine Spritztüte füllen.

### 5 Verzieren & trocknen lassen:

Die ausgekühlten Lebkuchen nach Belieben fantasievoll verzieren und den Zuckerguss fest werden lassen.

Tipps & Varianten: Tipp: Die Lebkuchen bleiben besonders schön weich, wenn sie luftdicht in einer Dose aufbewahrt werden. Variante: Wer mag, kann den Zuckerguss mit etwas Lebensmittelfarbe einfärben und so besonders dekorative Motive gestalten. Nicht vergessen: Der Teig braucht unbedingt seine Ruhezeit im Kühlschrank - so lässt er sich später besser ausrollen und behält beim Backen seine Form.