

Lebkuchen



Goed zoet

Ingrediënten voor 75-100 stuks:

- 450 gram bloem
- 1 ei
- 150 gram oerzoet
- 190 gram honing
- 190 gram rietsuiker melassestroop
- 2 theelepels kaneel
- 4 kruidnagels (fijngewreven in een vijzel)
- ½ theelepel nootmuskaat
- ½ theelepel piment

Bereiding:

1. Klop eerst het ei en het oerzoet samen zodat het goed kan oplossen.
2. Roer er de honing en rietsuiker melassestroop door.
3. Tot slot de bloem en specerijen toevoegen.
4. Maak hiervan een deegbal en laat deze afgedekt in de koelkast minstens 2 uur maar liever een hele nacht rusten.
5. Verwarm de oven voor op 160°C.
6. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
7. Rol een gedeelte van het deeg op een met bloem bestoven aanrecht uit tot een dikte van een paar mm. (hoe dunner hoe harder de koekjes).
8. Steek of snij verschillende vormpjes uit en leg ze op de bakplaat iets uit elkaar.
9. Bak de koekjes in circa 10 minuten gaar.
10. Laat ze afkoelen op een taartrooster.
11. Herhaal vanaf 7. tot het deeg op is.

Voedingswaarde:	Stuk	100 gr.
Kcal	30	320
Vet (g)	-/-	0,5/0,5
Eiwit (g)	1/-	5/1
Koolhydraat (g)	7	73
Natrium (mg)	7	65
Kalium (mg)	20	210
Calcium (mg)	10	110
Magn. (mg)	6	65
IJzer (mg)	0,4	4,2
Selenium (µg)	-	3
Zink (mg)	-	0,5
Foliumz. (mg)	1	10
Vit. A (µg)	1	9
Vit. B1 (mg)	0,01	0,05
Vit. B2 (mg)	0,01	0,06
Vit. B3 (mg)	-	1
Vit. B6 (mg)	0,01	0,07
Vit. B12 (mg)	-	0,1
Vit. C (mg)	-	-
Vit. D (µg)	-	0,1
Vit. E (mg)	-	0,1
Vezels (g)	-	1

Plantaardig / dierlijk

Rietsuiker melassestroop

In dit recept zijn verschillende zoetmiddelen gebruikt die in tegenstelling tot geraffineerde suiker ook nog wat voedingsstoffen bevatten.

Rietsuiker melassestroop is het bijproduct van de rietsuikerproductie. Ook rietsuiker is een geraffineerde suiker waaruit bijna alle voedingsstoffen zijn gecentrifugeerd. Het restproduct (dus wat uit de centrifuge komt) heet melasse en mag alleen zo heten wanneer het minstens een gehalte van 4% aan mineralen bevat.

Melasse bevat onder andere kalium, calcium, magnesium en ijzer. Oerzoet is ongeraffineerde rietsuiker, daar zitten alle voedingsstoffen nog in.

