

## Kürbiskern-Walnuss-Lebkuchen



### Zutaten:

75 g Orangeat  
75 g Zitronat  
3 Stk Eier  
70 g Rohrzucker  
30 g regionaler Blütenhonig  
60 g Kürbiskerne  
120 g Haselnüsse  
150 g Walnüsse  
optional: 1–3 TL Lebkuchengewürz  
ca. 15 Oblaten (Ø 7 cm)  
Puderzucker bzw. Kuvertüre für die Glasur

### Zubereitung:

1. Orangeat und Zitronat fein hacken oder in der Küchenmaschine zerkleinern.
2. Die Kürbiskerne, Haselnüsse und Walnüsse nicht zu fein vermahlen.
3. Den Backofen auf 160°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Die Eier mit dem Zucker cremig schlagen und den Honig zugeben.
5. Alle weiteren Zutaten unter die Schaummasse heben und zu einem homogenen Teig vermengen. Den Lebkuchenteig ggf. mithilfe einer Lebkuchenglocke auf ca. 15 Oblaten geben, oder mit einer Winkelpalette kuppelartig auf die Oblaten aufstreichen.
6. Ca. 20 min backen, herausnehmen und noch heiß mit Zuckerglasur, erkaltet mit Kuvertüre überziehen oder „Natur“ belassen.

<b>Nährwerte pro Stück (bei 15 Stk)</b>	<b>Relevante Zusatzstoffe/Allergene</b>
Energie: 219 kcal / 918 kJ Eiweiß: 5,7 g Fett: 15 g Kohlenhydrate: 27 g Ballaststoffe: 1,6 g	Eier und Eierzeugnisse (11), Haselnüsse (22), Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeug- nisse (4), Walnüsse (23)

### **Wissenswertes über Nüsse**

Wissenschaftliche Untersuchungen haben in den letzten Jahren gezeigt, dass sich der Verzehr von Nüssen günstig auf das Herz-Kreislauf-System und vor allem auf die Blutfettwerte auswirkt. Besonders das günstige Fettsäuremuster der Nussfette spielt hierbei eine wichtige Rolle: Sie haben einen relativ hohen Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die heute als herzsichernd angesehen werden. Möglicherweise haben auch andere Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, Arginin (eine Aminosäure), Phytosterine und weitere sekundäre Pflanzenstoffe einen positiven Einfluss auf die Gesundheit. Jüngere Studien belegen, dass Nüsse nennenswerte Mengen an Polyphenolen liefern. Die höchsten Werte haben mit über 1.500 Milligramm pro 100 Gramm unter anderem Walnüsse. Polyphenole sind Antioxidantien und damit „Radikalfänger“, sie sind wichtig, um oxidativen Stress abzumildern.

Die Walnuss ist auch in Bayern heimisch, sie bildet einen wichtigen Beitrag zur Biodiversität und Artenvielfalt. So ist die Vermarktung bayerischer Walnüsse eine nachhaltige Philosophie. In ganz Bayern finden sich Initiativen und Gemeinschaften, die die alten Bäume und deren Ertrag (wieder) wertschätzen. Die wertvollen, heimischen Früchte und auch deren Produkte werden oftmals in regionalen Läden, aber auch in Supermärkten mit Regionalabteilung oder bei Direktvermarktern angeboten. Ebenso sind viele erstaunt, dass auch die Haselnuss in Bayern angebaut wird, dabei sind regionale Haselnüsse in Frische und auch Nachhaltigkeit nicht zu übertreffen. Sie sind, wie Walnüsse, ebenfalls bei Direktvermarktern oder Regionalläden erhältlich.

Quellen:

13. Ernährungsbericht der DGE

Nährwertberechnung Prodi 6.12