



## Lebkuchen

Zubereitungszeit: Der Teig soll über Nacht ruhen,  
Zeit für Teig -und Kekszubereitung: ca. 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: 🍳🍳🍳



### Zutaten

(für 1 Blech)

- › 160 g Roggenmehl – gerne auch Vollkorn
- › 1 Ei
- › 40 g Agavensirup
- › 50 g Erythrit
- › 4 g Natron
- › 1 Teelöffel Magerkakaopulver
- › 1 Teelöffel Lebkuchengewürz
- › 1 Esslöffel Apfelmus
- › Magermilch und Eiklar zum Bestreichen

### TIPP:

Eignet sich auch zum Basteln von Lebkuchenhäusern, allerdings sollten dann die Teile des Häuschens länger gebacken werden, sodass sie knuspriger werden.

### Zubereitung

Alle Zutaten zu einem sehr festen Teig kneten und in Folie über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Am nächsten Tag den Teig in einer Tiefkühltüte ca. 0,5cm dick ausrollen und Kekse ausstechen. Der Teig ist sehr bröselig, daher ist es besser ihn in einer Tiefkühltüte auszurollen. Kekse ausstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit einem Magermilch-Eiklar-Gemisch bestreichen und bei 170 Grad für 8 Minuten bei Heißluft/Umluft backen. Die fertigen Kekse sollen noch weich sein und bleiben dann auch weich. Die Kekse können dann noch mit Erythrit bestreut werden.

*Guten Appetit!*



Nährwerte für den gesamten  
Teig = 320 g (1 Backblech  
mit Keksen)

Kohlenhydrate	MCT-Fett*	Gesamt-fett
190 g	–	7,6 g

\* 7,6 g Langkettige Fettsäuren (= 9,2 % der Energie)

### Zuckerbarometer



Anmerkung: 1 Portion = eine „handvoll“