

no-bake

“LEBKUCHEN”



natürliche
Energiequelle
nährstoffreich
kein Industriezucker->
Dattelsüße
kein Backen

ZUTATEN:

- 30g Datteln/Dattelpaste
- 30g Trockenpflaumen
- 20g Haferflocken
- 15g Mandeln (geröstet)
- 15g Walnüsse
- 20g Mandel/Hafer/Dinkelmehl
- 1 TL Leinsamen
- 1/4 TL geriebene Orangenschale
- 1/2 TL Lebkuchengewürz
- 30g dunkle Schokolade



15min



4

IG:

@bowls.and.berries

ZUBEREITUNG:

Haferflocken, Mandeln und Walnüsse in einem Mixer mahlen (feine Stückchen)
In eine Schüssel geben und alle weiteren trockenen Zutaten dazugeben.
Datteln + etwas Flüssigkeit fein pürieren/gekaufte Dattelpaste verwenden.
Dattelüree zu den restlichen Zutaten geben und gut verrühren.

10min im Kühlschrank ziehen lassen.

Zu 4 Bällchen in “Lebkuchen-Form” bringen.

Dunkle Schokolade schmelzen-Lebkuchen bestreichen
+ getrocknete Orangenschale/Pistazien/... darüberstreuen
--> kühl stellen und **GENIEßEN!!!**

WISSENSWERTES:



• NATÜRLICHER ENERGIELIEFERANT

-> reichlich natürliche Zuckerarten wie Glukose, Fruktose und Saccharose, die deinem Körper einen schnellen Energieschub geben

• VITAMIN-, MINERALIENREICH

-> Vitamin B6, Kalium, Magnesium und Eisen, die das Immunsystem stärken und die Muskelfunktion unterstützen

