

veganer Zuckerfreier Lebkuchen



30 Stück



1h 10 min

- ✓ ohne Industriezucker
- ✓ laktosefrei
- ✓ vegan

ZUBEREITUNG

ZUTATEN:

- 200g Haselnüsse (gemahlen)
- 200g Dinkelmehl
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- 1 TL Natron
- 2 TL Lebkuchengewürz
- 1 EL Kakaopulver
- ½ TL Zimt
- 50g Kokosöl
- 100g Datteln
- 160g Apfelmark
- 1 TL Zitronensaft

Für die Glasur:

- 40g Kakaobutter
- 2 EL Kakaopulver
- 1 TL Nussmus nach Wahl
- 2 EL Ahornsirup / Dattelmus
- Nüsse zum Verzieren



@bakeitnaked.de

1. Die gemahlenen Haselnüsse in der Pfanne anrösten
2. Alle trockenen Zutaten miteinander vermengen.
3. Püriere die Datteln nun mit dem Apfelmark. Füge den Zitronensaft hinzu
4. Schmelze das Kokosöl und gib dies zum Dattel-Apfelmark-Gemisch dazu.
5. Vermenge nun die trockenen Zutaten mit den feuchten Zutaten
6. Der Teig sollte nun über Nacht ruhen, da er noch zu klebrig ist um ihn weiterverarbeiten zu können.
7. Sobald der Teig fester wird, kann er auf einer bemehlten Fläche ausgerollt werden (Dicke ½ - 1 cm)
8. Verwende eine beliebige Form um die Stücke auszustechen.
9. Die Lebkuchen werden nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gelegt.
10. Gib die Lebkuchen für 10 Minuten bei 180 Grad Ober-Unterhitze in den Ofen.
11. Nach dem Backen sollten die Lebkuchen zunächst abkühlen.
12. Für die Glasur: Kakaobutter schmelzen lassen (nicht zu heiß!), das Kakaopulver, Ahornsirup & Nussmus unterrühren und auf den Lebkuchen verteilen.
13. Im letzten Schritt können nun noch Nüsse zum Verzieren auf die Glasur gegeben werden.

Food-Benefits:

+ Führten in mehreren Studien* zur
signifikanten Senkung von LDL-Cholesterin

+ erhöhte **Stuhlfrequenz** und
reduzierte **Genotoxizität** im Stuhl

