

Weicher Schoko- Honiglebkuchen

für ca. 30 Stück á ~ 15 g



Nährwerte pro Stück á ~15 g:

Energie	70 kcal
Eiweiß	2,5 g
Fett	4 g
KH	5 g
* 0,4 BE / 0,5 KE	

Weihnachtsbäckerei – zuckerreduzierte Rezeptur

Zutaten

- ◆ 100 Roggenmehl Type R960*
- ◆ 80 g Mandelmehl, teilentölt
- ◆ 60 g Walnüsse gerieben
- ◆ 20 g Inulinpulver (oder wenn nicht vorhanden, dann 15 g mehr Roggenmehl)
- ◆ 5 g Backpulver (ca. 1 TL)
- ◆ 1 TL Backkakaopulver
- ◆ 50 g Blütenhonig*
- ◆ 90 g Apfelmus*
- ◆ 1 Ei, Größe M
- ◆ 60 g Butter
- ◆ 1 Pkg. Vanillezucker*
- ◆ 7 g Lebkuchengewürzmischung (ca. 1 gehäufter TL)
- ◆ ½ gestr. TL Zimt
- ◆ 1 Prise Salz
- ◆ evtl. zusätzlich wenige Tropfen Rumaroma
- ◆ Etwas Roggenmehl zum Ausarbeiten

Schokoglasur

- ◆ 50 g Zartbitterschokolade* mind. 70% Kakaoanteil
- ◆ 3 EL Milch oder Sojadrink



Statt dem Ei ca. 40 g Apfelmus verwenden, Pflanzen-margarine statt Butter wählen sowie Honig z.B. durch Ahornsirup ersetzen.

Zubereitung

- 1) Butter bei Zimmertemperatur bei geringer Hitze schmelzen lassen. Mit Honig und Apfelmus verrühren.
- 2) Alle trockenen Zutaten gut miteinander vermischen und mit den feuchten Zutaten mit dem Handrührgerät (Knethaken) für einige Minuten rühren.
- 3) Teig abgedeckt für mind. 2 Stunden oder am besten über Nacht im Kühlschrank rasten lassen.
- 4) Backrohr auf Heißluft 165° vorheizen.
- 5) Lebkuchen auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen und mit Keksausstechern ausstechen – Teig ergibt ca. 30 Stück á ~ 15 g.
- 6) Lebkuchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und auf mittlerer Schiene für ca. 10-12 Minuten goldgelb backen. Lebkuchen abkühlen lassen.
- 7) Schokolade mit Milch bei niedriger Hitze/oder über Wasserdampf schmelzen lassen.
- 8) Lebkuchen mit geschmolzener Schokolade dekorieren – mit Silikonpinsel bestreichen oder eintunken oder Schokolade in Squeeze-Flasche füllen und die Lebkuchen filieren (= mit Schokoladenfäden überziehen).

Tipp: Der Lebkuchen kann zusätzlich noch mit gehackten Nüssen/Mandeln/Pistazien oder halbierten Walnüssen dekoriert werden.

☆ Guten Appetit und frohe Weihnachten ☆