



Bumblebees Lieblings-Lebkuchen

Rezept von Bumblebee im Ketoland

Küche: **Kekse und Kleingebäck, Weihnachten** Schwierigkeit: **einfach**

| Portionen | Zubereitungszeit | Koch-/Backzeit |
|--------------|------------------|----------------|
| 45 Portionen | 10 Minuten | 7 Minuten |

Der absolute Oberknaller am Weihnachtsteller – sofort weich und bereit zum Genuss nach dem Backen, sind diese Lebkuchen soooooo lecker, dass du sie (auch) vor Nicht-Ketariern verstecken musst. 😊

Rezept ergibt circa 45 Lebkuchen à 1,2 Gramm KH.

Zutaten

Für den Lebkuchenteig:

- 2 Eier (Größe L)
- 200g **Mandelmehl (nicht entölt!)**
- 190g **Stevia-Erythrit** (Süßkraft 1:1 wie Zucker)
- 13 Stück Süßstofftabs (Süßkraft je Tab wie 6g Zucker)

- 1/2 TL **Xanthan**
- Saft und Schale 1 Bio-Orange
- 1 EL Zimt gemahlen (10g)
- 1/2 TL gemahlene Nelken
- 1 TL Natron (3g)
- 40g Proteinpulver neutral (ich verwende sportness von DM)
- 50g **Bambusfasern**
- 15g **Eiklarpulver**
- 30ml Rum
- Optional einige **Bambusfasern** zum Ausrollen

Für ketogene Ruckzuck-Milchschoko-Glasur (benötigt werden davon circa 150 Gramm):

- 100g dunkle Schokolade 85% (ich verwende choceur von Hofer/Aldi m. 17gKH/100g)
- 40g **Sahnepulver**
- 20g **Kakaobutter** (Bio Qualität!)
- 20g **Stevia-Erythrit** (Süßkraft 1:1 wie Zucker)
- 5 Stück Süßstofftabs (Süßkraft je Tab wie 6g Zucker)

Zubereitung

Backofen auf 185°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backbleche mit Backpapier belegen.

Stevia-Erythrit und Süßstoff zu feinem Pulver mahlen. Süßmix mit den restlichen Zutaten zu einem homogenen Teig mixen.

Teig auf einer Arbeitsfläche, die ggf. mit einer dünnen Schicht Bambusfasern bestreut wird, ausrollen auf circa 1 Zentimeter Dicke. Wichtig: Nicht zu dünn ausrollen, damit die Lebkuchen schön saftig und weich werden!

Motive ausstechen, auf das mit Backpapier belegte Backblech legen und circa 7 bis maximal 8 Minuten backen.

Nach Ende der Backzeit herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.

Milchschokolade:

Stevia-Erythrit und Süßstoff und Sahnepulver zu feinem Pulver mahlen.

Dunkle Schokolade in einem Topf bei geringer Hitze (bei mir ist das Stufe 2 von 9) gemeinsam mit der Kakaobutter schmelzen lassen.

Trockene Zutaten mit einem Schneebesen einrühren, bis sich alles miteinander verbunden hat.

Topf vom Herd ziehen und Schokolade etwas überkühlen lassen (bzw. in **Silikonschokoladenformen** gießen und fest werden lassen).

Abgekühlte Lebkuchen nacheinander mit der Vorderseite in die noch flüssige Schokolade tunken und vollständig trocknen lassen.

Gekühlt lagern.

Anmerkungen

Die Lebkuchen halten sich, gut gekühlt und in einer Keksdose aufbewahrt, rund zwei Wochen.