

Weicher Lebkuchen ohne Zucker

DER
STEIRER
Bad Waltersdorf
HOF

Zutaten:

200 g gemahlene Haselnüsse
200 g Dinkelmehl
2 TL Weinsteinbackpulver
1 TL Natron
2 TL Lebkuchengewürz
1 EL Kakaopulver
½ TL Zimt
50 g Kokosöl
100 g Datteln
160 g Apfelmus
1 TL Zitronensaft



Zubereitung:

Die gemahlene Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten bis sie duften. Dann alle trockenen Zutaten von Haselnüssen bis einschließlich Zimt miteinander vermischen.

Die Datteln im Apfelmus pürieren. Zitronensaft dazugeben. Kokosöl schmelzen und ebenfalls zum Dattel-Apfelmus-Gemisch geben.

Die trockenen mit den feuchten Zutaten vermischen und alles zu einer Teigkugel kneten. Der Teig ist noch sehr weich und klebrig, daher muss er kaltgestellt werden (am besten über Nacht).

Wenn der Teig fester ist, kann er auf einer gut bemehlten Fläche ausgerollt werden. Etwa ½ - 1 cm dick ausstechen.

Die ausgestochenen Lebkuchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei 180°C Ober-Unterhitze 10 Minuten backen. Auf einem Rost auskühlen lassen.

PS.: Gerne kann man den Lebkuchen auch mit Marmelade füllen oder auch mit Schokolade glasieren.

Viel Freude beim Ausprobieren