



## Zuckerfreie leckere Lebkuchen

Ergibt 20 kleine Lebkuchen

### Zutaten

70-100g Dattelmus

50-75g Apfelmus

125g gemahlene Nüsse (Mischung je nach Vorliebe: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse...)

75g gehackte Nüsse

2 TL Backpulver (ich nehme Weinstein)

1 TL Lebkuchengewürz

1 TL gemahlener Zimt

1/2 TL Kardamom

Vanille nach Geschmack

für die Glasur: Schokolade mit mindestens 70% Kakaoanteil, geschmolzen

Optional: Oblaten

### Zubereitung

1. Nüsse, Backpulver und Gewürze vermischen.
2. Dattelmus, Apfelmus und Vanille verrühren und unter die trockenen Zutaten heben.
3. Alles mischen, entweder mit dem Handrührgerät oder dem Schneebesen. Bei mir reicht der Schneebesen.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Teighäufchen mit 2 Teelöffeln entweder auf Oblaten geben oder direkt auf das Backpapier.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 180C mindestens 20 Min. backen.
6. Lebkuchen abkühlen lassen und mit Schokoglasur bestreichen.



7. Genießen

Das Rezept lässt sich superleicht variieren, z.B. mit Ingwer, Piment, Tonkabohne, Zitronen-/Orangenschalen, ...

Adaptiert von [mein-kraeuterkeller.de](http://mein-kraeuterkeller.de)

**Claudia Fliegner – Ernährungsberaterin und Fastenleiterin**  
[+491577 6946505 | info@gesund-plus-energie.com](mailto:info@gesund-plus-energie.com)  
[www.gesund-plus-energie.com](http://www.gesund-plus-energie.com)