

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
1217 kcal

KOHLNHYDRATE
76,1 g

FETT
81,4 g

EIWEISS
42,7 g

BALLASTSTOFFE
21,9 g

Frühstück

Lebkuchen-Kugeln

Zubereitung (45 Min.)

1. Alle Zutaten mit 2 EL Wasser vermengen. 2 TL Kakaopulver in eine Schüssel geben.
2. Aus dem Teig ca. 25 Kugeln formen und im Kakao wälzen.
3. Für ca. 30 Minuten kühlen.

Tipp! Im Kühlschrank aufbewahren. Ergibt ca. 25 Stück. Nährwert pro Stück: 48 kcal, 3 g Kohlenhydrate, 1,7 g Eiweiß, 3,2 g Fett, 0,8 g Ballaststoffe

Zutaten

100 g Haselnusskerne, gemahlen
30 g Mandeln, gemahlen
20 g Eiweißpulver, geschmacksneutral
100 g Datteln, entsteint, gehackt
1 TL Lebkuchengewürz
2 TL Kakao
Salz
2 TL Kakao zum Bestreuen