

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
2189 kcal

KOHLNHYDRATE
149,8 g

FETT
180,9 g

EIWEISS
79,9 g

BALLASTSTOFFE
30,6 g

Low Carb Lebkuchen

Zubereitung (45 Min.)

1. Den Backofen auf 170°C vorheizen. Eier und Mandeldrink verrühren und die geschmolzene Butter hinzufügen.
2. Gemahlene Mandeln, Erythrit, Backpulver, Kakaopulver und Lebkuchengewürz hinzufügen und zu einem gleichmäßigen Teig verrühren.
3. Eine eckige Form ein wenig einfetten und den Teig einfüllen.
4. Für ca. 35 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Anschließend abkühlen lassen.
5. Schokolade mit 1 EL Butter schmelzen, auf dem Lebkuchen verteilen, kalt stellen und in ca. 10 Stücke schneiden.

Tipp! Ergibt ca. 10 Stück. Nährwert pro Stück:
218 kcal, 14,9 g Kohlenhydrate, 7,9 g Eiweiß, 18 g Fett, 3 g Ballaststoffe

Zutaten

4 Eier
80 ml Mandeldrink
30 g Butter, geschmolzen
170 g Mandeln, gemahlen
85 g Erythrit
2 TL Backpulver
1 EL Kakaopulver, zuckerfrei
100 g Zartbitterschokolade
1 EL Butter
2 TL Lebkuchengewürz