

Elisenlebkuchen 2 Diab.

Kategorien: Diabetiker, Lebkuchen, Weihnachten

Zutaten für: 40 Stück

LEBKUCHENTEIG

2		Eier
150	Gramm	Schneekoppe Fruchtzucker
300	Gramm	Gemahlene Mandeln
40	Gramm	Dinkelmehl
2	Messersp.	Backpulver
1	Teel.	Abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
1	Teel.	Zimtpulver
		Je 1 Prise Nelkenpulver, Ingwerpulver und Kardamom
4		6 Tropfen Rumaroma
40		Oblaten (5 Zentimeter Durchmesser)

Anleitung:

Glasur: 200 g Schneekoppe Vollmilch oder Zartbitter Schokolade 15 g Kokosfett

Zubereitungszeit 55 Minuten Trockenzeit über Nacht

1. Eier und Fruchtzucker schaumig schlagen. Mandeln, Mehl, Backpulver, Zitronenschale, alle Gewürze und das Rumaroma unterrühren.

2. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Die Oblaten darauf verteilen. Den Teig in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und fingerdick auf die Oblaten spritzen. Über Nacht trocknen lassen.

3. Am nächsten Tag den Backofen auf 175 C (Umluft 150 C, Gas Stufe 2) vorheizen. Die Lebkuchen etwa 15 Minuten backen. Eventuell zwischendurch mit Backpapier abdecken. Lebkuchen auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

4. Für die Glasur Schokolade und Kokosfett in einer Schüssel im warmen Wasserbad langsam schmelzen. Lebkuchen damit bestreichen und die Glasur trocknen lassen.

Pro Stück 414/99 kJ/kcal 2 g Eiweiß 6 g Fett 9 g Kohlenhydrate 1 g Ballaststoffe 1 BE

Lebkuchen werden im Geschmack immer besser, je länger sie liegen und durchziehen können. Sie eignen sich also sehr gut dazu, im Voraus gebacken zu werden.