

Lebkuchen (Diab.)

Kategorien: Plätzchen, Weihnachten, Diabetiker, Lebkuchen

Zutaten für: 1 Rezept

3		Eier
200	Gramm	Diabetikerzucker
1	Teel.	Hirschhornsalz
125	Gramm	Vollkornmehl
125	Gramm	Vollkorn-Semmelbrösel
2	Teel.	Lebkuchengewürz
75	Gramm	Gemahlene Haselnüsse
75	Gramm	Gehackte Mandeln
50	Gramm	Diabetiker- Aprikosenkonfitüre
50	Gramm	Fein gehacktes Dörrobst (Aprikose, Pflaume, Apfel)
35		Oblaten von 6 cm Ø
		Zum Verzieren:
		Mandelstifte oder abgezogene Mandeln

Anleitung:

Eier mit Diabetikerzucker und dem Hirschhornsalz sehr schaumig rühren. Mehl mit Semmelbröseln, Gewürzen, Nüssen und Mandeln trocken mischen. Konfitüre und Trockenfrüchte in die Eischaummasse geben, dann die Mehlmischung unterkneten. Den Teig auf den Oblaten verteilen. Jeden Lebkuchen mit einem leicht angefeuchteten Messer glattstreichen.

Die rohen Lebkuchen mit Mandelstiften oder halbierten, abgezogenen Mandeln verzieren. Auf das Backblech geben und mindestens zwölf Stunden trocknen lassen.

Bei 150 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 20 Minuten backen.

Bei 35 Stück enthält 1 Lebkuchen: 1,6g Eiweiß, 2,6g Fett, 12 g Kohlenhydrate = 1 BE, 1 g Ballaststoffe 80 Kalorien / 330 Joule