

Lebkuchen ohne Kristallzucker

Zutaten:

- 160 g Dattelpaste
- 30 g Hafermehl
- 20 g Buchweizenkörner
- 20 g geschmolzene Bitterschokolade
- 4 g Lebkuchengewürz

Hafermehl, Buchweizenkörner und Lebkuchengewürz in eine Schüssel geben und mischen. Dattelpaste dazugeben und alles mit den Händen gut durchkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und eine kleine Kuhle hineindrücken. In diese Kuhle die flüssige Schokolade geben und wieder den Teig kräftig mit den Händen kneten, bis sich die Schokolade im gesamten Teig verteilt hat.

Den Teig auf Backpapier geben, etwa 5 mm dick ausrollen (lieber etwas dicker) und in Rechtecke schneiden oder mit einer Form ausstechen. Die Lebkuchen mit Backpapier auf ein Backrost legen und im Ofen bei 180 Grad 8 bis 12 Minuten backen.

Die restliche Schokolade für die Glasur im Wasserbad weiterhin flüssig halten. Sind die Lebkuchen fertig gebacken, kurz auskühlen lassen und dann mit der Schokolade bestreichen.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 05.12.2022

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen