



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Schoko-Lebkuchen - glutenfrei und mit Datteln gesüßt

Zubereitungszeit: 20 min **Kochzeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 40 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 9

Kalorien p.P.: 363 kcal

Lebkuchen

1 Esslöffel Flohsamenschalen

1 Esslöffel Kakaopulver

2 Teelöffel Zimt

2 Teelöffel Lebkuchengewürz

1 Esslöffel Backpulver (Reinweinstein)

90 g Datteln

250 g Mandeln

100 g Butter, zimmerwarm

2 Stück(e) Eier

Glasur

50 g Schokolade (bei mir 85 % Kakaoanteil)

25 g Butter

Zubereitung

1.

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2.

Flohsamenschalen, Kakao, Zimt, Lebkuchengewürz und Backpulver in eine Schüssel geben und vermengen.

3.

Die Datteln je nach Geschmack klein schneiden oder mit einem Hochleistungsmixer grob bis fein zerkleinern.

4.

Zu den trockenen Zutaten in die Schüssel geben und gut vermengen. Wenn die Datteln mit dem trockenen Kakao-Gewürz-Puder vollständig benetzt sind, kleben diese nicht aneinander und verteilen sich später gleichmäßiger in der Teigmasse.

5.

Mandeln grob bis fein hacken oder mit einer Küchenmaschine zerkleinern und ebenfalls unter die Masse rühren.

6.

Die Butter und die Eier dazugeben und alles zu einem homogenen Teig vermengen bzw. kneten.

7.

Ein Backblech oder eine Form gut einfetten und vom Teig jeweils gehäufte Esslöffel abnehmen. Diese zu Kugeln formen und auf dem Backblech flach drücken.

8.

Die Menge ergibt hier ca. 9 Stück, je nach Größe.

9.

Bei dieser Menge und Größe die Lebkuchen für ca. 20 Minuten Ober-/Unterhitze backen.

10.

Anschließend aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

11.

Sobald die Lebkuchen weitestgehend abgekühlt sind für die Glasur die Schokolade und die Butter gemeinsam schmelzen und gut verrühren.

12.

Mit einem Löffel oder einem Backpinsel die Schokolade auf den Lebkuchen gleichmäßig verteilen bzw. verstreichen und fest werden lassen.

13.

Je nachdem wie fest oder weich man die Schokolade möchte im Kühlschrank oder bei Raumtemperatur lagern und genießen.

Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Die einfachste Abwechslung bringt die Struktur der Lebkuchen. Je nachdem wie fein oder grob man die Nüsse hackt oder die Datteln verarbeitet ergibt sich ein anderes Mundgefühl.

Zudem können die Datteln auch in flüssiger statt zimmerwarmer Butter eingelegt und mind. 1 Stunde ziehen gelassen werden, bevor Sie dann gemeinsam püriert und weiterverarbeitet werden.

Wer den Lebkuchen noch das gewisse extra verleihen will und nicht unbedingt Wert legt auf eine glutenfreie Variante, der kann die Lebkuchenmasse vor dem Backen auch direkt auf Back-Oblaten geben.

Für eine ganz Zucker- und auch Dattelfreie Variante funktioniert das Rezept auch wunderbar mit 50 g Erythrit. Für die Glasur kann dann auch zuckerfreie Schokolade verwendet werden oder es wird stattdessen eine Masse aus Erythrit, Butter und Kakao angerührt.

Wer auf Butter verzichten möchte, kann diese auch perfekt mit Kokosöl ersetzen.

Auch die Nussauswahl kann ganz flexibel gestaltet werden. So bringen auch Haselnüsse, Walnüsse, eine Handvoll Paranüsse oder eine Mischung verschiedener Sorten eine besondere Note und Abwechslung in die Lebkuchen.

Wer die Mandeln leichter verdaulich machen möchte und/oder Antinährstoffen abbauen, der kann diese vor der Verwendung einweichen bzw. fermentieren oder ansäuern. Dazu die Mandeln gut waschen und für mind. 8 Stunden, über Nacht aber auch bis zu 48 Stunden in reichlich Wasser mit etwas Salz, oder reichlich Wasser mit einem Schuss Apfelessig oder Molke einlegen und bei Raumtemperatur ziehen lassen. Bei einer 48 Stunden Fermentation solltest du das Wasser aber mindestens 1 x wechseln. Anschließend das Einweichwasser weggießen, die Nüsse unter klarem Wasser nochmal gut durchspülen und direkt verwenden. Solltest du die Nüsse noch weiter oder länger lagern wollen, dann diese in der Sonne, auf der Heizung, im Dörrautomaten oder im Backofen trocknen oder rösten, abkühlen lassen und luftdicht verschließen. So kannst du einen Großteil der Antinährstoffe abbauen und die Nüsse zuzusagen „vorverdauen“ lassen.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die Zutaten für den Schoko-Lebkuchen sind nicht nur geschmacklich harmonisch aufeinander abgestimmt, sondern bringen auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich.

Flohsamenschalen sind kleine, ballaststoffreichen Schalen und bekannt für ihre positiven Effekte auf die Verdauung. Sie fördern die Darmgesundheit und können helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

Hochwertiges Kakaopulver ist reich an Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken und das Herz-Kreislauf-System unterstützen. Zudem kann es die Stimmung heben und das allgemeine Wohlbefinden

steigern.

Zimt als aromatisches Gewürz hat nicht nur einen unverwechselbaren Geschmack, sondern kann auch den Blutzuckerspiegel stabilisieren und hat antibakterielle Eigenschaften.

Lebkuchengewürze sind meist eine bunte Mischung aus verschiedenen Gewürzen, die nicht nur für den typischen Lebkuchengeschmack sorgen, sondern auch antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften haben.

Datteln sind die Süßigkeiten der Natur und sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Sie sind eine gesunde Alternative zu raffiniertem Zucker und liefern schnell Energie.

Mandeln bzw. Nüsse sind eine hervorragende Quelle für gesunde Fette, Eiweiß und Ballaststoffe. Die in Mandeln enthaltenen einfach ungesättigten Fettsäuren können das Herz schützen und den Cholesterinspiegel senken. Es ist sinnvoller, Mandeln im Ganzen zu kaufen und selbst zu verarbeiten, da sie so ihre wertvollen Nährstoffe besser bewahren. Gemahlene Nüsse können schneller oxidieren und ranzig werden und verlieren somit oft an Geschmack und Nährstoffen.

Butter ist eine Quelle für gesunde Fette und Vitamine sein. Sie verleiht den Lebkuchen eine angenehme Konsistenz und einen reichen Geschmack.

Eier sind eine fantastische Proteinquelle und enthalten essenzielle Aminosäuren sowie wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

Was ist das Fazit?

Diese Schoko-Lebkuchen sind ein zuckerfreier Genuss, und eine gesunde Wahl für die kalte Jahreszeit. Die Kombination aus nährstoffreichen Zutaten sorgt für ein ausgewogenes Gebäck, das sowohl süß als auch nahrhaft ist. Durch die Verwendung von ganzen Mandeln maximieren sich die gesundheitlichen Vorteile und der Geschmack. Ein köstlicher Lebkuchen, mit gesunden Zutaten, vollem Geschmack, aber ohne Verzicht.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela