



Lebkuchen ohne Mehl und weissen Zucker



Lebkuchen ohne Mehl und ohne Zucker eignen sich nicht nur für Babys, sondern für alle, die auf Gluten und Industriezucker verzichten möchten. Die typische Süße erhalten die Lebkuchen durch pürierte Datteln.

Lebkuchen gehören zu Weihnachten wie bunte Eier zum Osterfest. Egal aus welchen Gründen du auf Industriezucker verzichten möchtest, mit diesem Rezept kannst du süße Lebkuchen ohne ihn backen. Die Süße kommt hier aus Datteln, die mit ihrem Aroma wunderbar zu Weihnachten passen. Mit vielen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sorgen die Datteln für eine gute Nährstoffzusammensetzung, die in den Lebkuchen durch die vielen Nüsse wunderbar ergänzt wird. Die Lebkuchen nach diesem Rezept sind also wahrliche Energiekicks.

- 160 g Datteln
- 4 Eier
- 5 EL Orangensaft
- 2 TL Lebkuchengewürz
- 200 g gemahlene Mandeln
- 200 g gemahlene Haselnüsse
- optional Orangeat oder Zitronat

So werden die Lebkuchen zubereitet:

Für die (industrie-)zuckerfreien Lebkuchen weicht ihr zuerst die Datteln für etwa 20 Minuten in den aufgeschlagenen Eiern und dem Orangensaft ein und püriert sie anschließend zu einer feinen Dattelmasse.

Jetzt gebt ihr die gemahlene Haselnüsse und Mandeln sowie das Lebkuchengewürz dazu. Knetet alles zu einem feinen Lebkuchenteig. Wenn ihr möchtet könnt ihr jetzt auch noch etwas Orangeat oder Zitronat unterkneten.

Macht nun eure Hände etwas nass und formt aus dem Lebkuchenteig kleine Kugeln, die ihr ganz nach Belieben auf runde Oblaten oder einfach so auf Backpapier legt.



Verquirlt jetzt noch ein Ei mit etwas Milch und bestreicht die Lebkuchen damit.

Bei 170°C backt ihr eure Lebkuchen nun für etwa 25 Minuten im vorgeheizten Backofen.

Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Hier findest du weitere zuckerfreie Keksrezepte:

[Bananenkekse ohne Zucker](#)

[Kokos-Mandel-Plätzchen mit Reissirup](#)

[Babykekse ohne Zucker](#)

[Haferflockenkekse](#)

[Butterplätzchen ohne Zucker](#)

Ich wünsche dir eine schöne Weihnachtszeit und viel Spaß beim Backen!