



Gesunde PALEO Lebkuchen

Zubereitung ca. 20 Min. / 15-20 Min backen / Schwierigkeit leicht



Zutaten für 30 bis 50 Stück - je nach geformter Größe

- 150 – 200 g gemahlene Mandeln, Nüsse oder Walnüsse (ich misch es immer)
- 50 g Cashew-Kerne – gehakt oder geschreddert (mit Mixer oder Pürierstab)
- 30 g Walnüsse - gehakt oder geschreddert (mit Mixer oder Pürierstab)
- 20 g gehackte Mandeln
- 3 getrocknete Backpflaumen, Datteln, Aprikosen, Feigen etc. – klein geschnitten, gehakt
- 1 EL Kokosblüten-Zucker (je nachdem wie süß es sein soll)
- 1 reife Banane – mit Gabel zerdrückt
- 1 EL Kokosflocken (optional)
- 2 EL Mandelmehl (Optional)
- 1 EL Mandelmus, Cashewmus oder Kokosöl
- 1 -2 TL Lebkuchen-Gewürz (je nach Geschmacksvorliebe und Intensität)
- 1 TL Natron (oder Backpulver geht auch)
- Prise gemahlene Vanille, Vanille Eiweiß oder Vanille Sirup
- Prise Zimt
- Ein Schuss Cashew-Milch, Mandelmilch oder Kokosmilch (was gerade zur Hand ist)



- ➔ Die Trockenmasse mit Nüssen, Mandeln, Mehl etc. sollte mind. 300 g ausmachen – Inhalte könnt Ihr flexibel mischen, dann ergibt sich immer mal wieder ein etwas anderer Geschmack, so mache ich es immer. Je nachdem, was ich zu Hause alles finde ☺

Man kann das auch auf Backblättern geben, wenn man möchte.

Für die Glasur

- Dunkle Schokolade
- bisschen Kokosöl

Zubereitung

1. Ganze Cashews und Walnüsse mahlen.
2. Dann alle anderen Nüsse, Gewürze, Mandelmus, zerdrückte Banane, Kokosblütenzucker, Mehl, gehackte Trockenfrüchte und Natron/Backpulver in einer Schüssel vermischen.
3. Einen Schuss Cashew-Milch dazugeben, sodass es eine recht klebrige Masse ergibt
4. Backblech mit Backpapier belegen und Ofen auf 160 Grad (Ober/ Unterhitze) vorheizen.
5. Aus Masse mit Händen kleine Kugeln formen (je feuchter die Hände, desto besser geht es, zwischendrin die Hände waschen!) Kugeln aufs Blech geben und mit der Handinnenseite oder einem feuchten Löffel glattdrücken.
6. 15 – 20 Min. backen.
7. Nach dem Abkühlen mit dunkler Schokolade und Mandeln, Glitzer etc. verzieren.

Super lecker und kein Unterschied zu „normalen“ Lebkuchen!