



KLEINGEBÄCK

Keto-Lebkuchen

Kohlenhydratarme, ballaststoffreiche Lebkuchen mit Fibriya Gewürzgebäck Ballaststoffmix.

Menge: 12 Lebkuchen

279,1
kcal

0,9 g verwertbare Kohlenhydrate

15,4 g Ballaststoffe

4,9 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für die Lebkuchen:

- 30 g Butter
- 50 g Fibriya Erythrit
- 2 TL Fibriya Erythrit Honiggeschmack
- 2 Eigelb und 1 Eiweiß
- 45 g Fibriya Gewürzgebäck Ballaststoffmix

Für die Schokoglasur:

- 20 Zartbitterschokolade (zuckerfrei, 70 %)
- 1 EL Olivenöl

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Butter schmelzen und den Süßstoff sowie das Erythrit mit Honiggeschmack dazugeben. Von den Eiern das Eiweiß eines Eis beiseitestellen. (Das übrige Eiweiß kannst du zum Beispiel für eine Glasur verwenden oder die Lebkuchen vor dem Backen damit bestreichen. Wichtig ist, dass nicht das Eiweiß beider Eier in den Teig kommt, sondern nur das von einem Ei.)
2. Butter, Süßstoff und Eier gründlich verrühren. Zum Schluss den Ballaststoffmix dazugeben und alles mithilfe eines Silikonspatels zu einem Teig verarbeiten.
3. Mit feuchten oder leicht eingölten Handflächen Kugeln aus dem Teig formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
4. Im auf 170 Grad vorgeheizten Backofen ohne Umluft 20 Minuten backen.
5. Für die Schokoglasur die Schokolade über einem Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen und anschließend mit dem Öl glatt rühren.
6. Die abgekühlten Lebkuchen in die Schokolade tauchen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	279,1 kcal	54,3 kcal
Energie	1151,9 kJ	224,1 kJ
Fett	25,0 g	4,9 g
– davon gesättigte Fettsäuren	11,1 g	2,2 g
Kohlenhydrate	28,2 g	5,5 g
– davon Zucker	0,2 g	0,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	27,3 g	5,3 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,9 g	0,2 g
Ballaststoffe	15,4 g	3,0 g
Eiweiß	4,9 g	1,0 g
Salz	0,5 g	0,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)