

Fitness Lebkuchen mit viel Protein



Vorbereitungszeit: 5 Minuten	Zubereitungszeit: 10 Minuten	Abkühlen: 15 Minuten	Arbeitszeit: 30 Minuten
Benötigtes Zubehör <ul style="list-style-type: none">• Backpapier• Schüssel• Schneebesen• Löffel• Waage			
Kalorien 110kcal	Kohlenhydrate 7g	Fett 7g	Eiweiß 5g

Zutatenliste (Angaben für 12 Lebkuchen)

- 2 Eier (Größe M)
- 60 g Haselnüsse (gemahlen)
- 50 g Mandeln (gemahlen)
- 50 g Proteinpulver (Sorte: Schokolade)
- 30 g Honig
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 1 TL Backpulver
- 50 g Kuvertüre (Zartbitter, optional zuckerfrei)



Zubereitung



- Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Die Eier aufschlagen und mit einem Schneebesen verquirlen. Zunächst mit dem Proteinpulver gut vermischen, damit es keine Klumpen gibt. Anschließend alle weiteren Zutaten außer der Schokolade hinzufügen und weiter mit dem Schneebesen kräftig vermischen.
- Die Lebkuchen-Masse mit (angefeuchteten, da etwas klebrig) Händen zu etwa 20 kleinen Kugeln oder zu 12 großen Lebkuchen-Talern formen, etwas platt drücken und für 10 Minuten bei 180 Grad backen.
- Während die Lebkuchen auskühlen, wird die Schokolade im Wasserbad geschmolzen und mit einem Pinsel dünn auf die Kugeln gestrichen. Optional mit Nüssen dekorieren.

