

Lebkuchen-Happen (Keto)

Snacks · Keto · ca. 4,6 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Diese **Low Carb Lebkuchen-Happen** schmecken genau nach dem, was du im Herbst und Winter brauchst: würzig, nussig, leicht süß und angenehm weich im Kern. Der Teig ist schnell zusammengerührt, du brauchst kein Spezialgerät und auch keine exotischen Zutaten. Ideal für die ketogene Ernährung, wenn du etwas Kleines zum Kaffee willst.

Das Wichtigste auf einen Blick

- **Zubereitungszeit:** 15 Minuten Vorbereitung, 15 Minuten Backzeit
- Portionen: 10 Stück
- **Schwierigkeitsgrad:** einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 189 kcal
  - Fett: 15,3 g
  - Eiweiß: 6,4 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 8,2 g
  - Ballaststoffe: 3,6 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 4,6 g**

Zutaten

- 120 g gemahlene Haselnüsse
- 50 g gemahlene Mandeln
- 40 g gehackte Mandeln
- 2 Eier, Größe M
- 50 g Erythrit, fein gemahlen
- 1 EL Lebkuchengewürz
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL abgeriebene Bio-Orangenschale
- 1 TL Backpulver
- 20 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln zum Bestäuben

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vor. Lege ein Blech mit Backpapier aus.
2. Vermische in einer Schüssel die gemahlenen Haselnüsse, die gemahlenen Mandeln, die gehackten Mandeln, Erythrit, Lebkuchengewürz, Zimt, Salz und Backpulver.
3. Rühre dann die Eier, Vanilleextrakt und die Orangenschale unter. Der Teig soll formbar sein, aber nicht trocken. Falls er zu weich wirkt, gib noch 1 bis 2 EL gemahlene Nüsse dazu. Falls er zu fest ist, helfen 1 bis 2 TL Wasser.
4. Lass den Teig 5 Minuten stehen. So quillt er leicht an und lässt sich besser portionieren.
5. Forme mit leicht feuchten Händen 10 kleine Häufchen oder flache runde Lebkuchen. Setze sie mit etwas Abstand auf das Blech und bestäube sie nach Wunsch dünn mit gemahlenen Nüssen.
6. Backe die Lebkuchen auf mittlerer Schiene für **15 Minuten**. Sie sollen außen gerade fest werden, innen aber noch weich bleiben.
7. Lass sie anschließend 10 Minuten auf dem Blech ruhen. Danach vorsichtig auf ein Gitter ziehen und vollständig auskühlen lassen. Erst dann bekommen sie die richtige Konsistenz.

Tipps und Variationen

Wenn du den Geschmack noch etwas weihnachtlicher willst, gib einen Hauch gemahlene Nelken oder Kardamom dazu. Das reicht schon, du brauchst keine Gewürzkeule. Wer es frischer mag, nimmt statt Orangenschale etwas Zitronenschale. Beides passt gut zur Ketose und bringt ohne viel Aufwand mehr Aroma.

Für eine etwas feinere Textur kannst du die gehackten Mandeln durch zusätzliche gemahlene Mandeln ersetzen. Dann werden die Lebkuchen glatter und etwas kompakter. Mit gehackten Mandeln bleibt es rustikaler, was ich bei einem Snack zwischendurch oft angenehmer finde. Wenn du generell gern mit Nüssen backst, schau dir auch die Übersicht zu Keto und Nüssen an.

Du kannst aus dem Teig auch kleine Herzen oder Mini-Sterne formen. Für Gäste wirkt das direkt etwas hübscher, auch wenn am Ende sowieso nur zählt, dass sie gut schmecken. Wer Lebkuchen besonders weich mag, nimmt die Happen lieber etwas dicker und backt sie nicht zu lang.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Lebkuchen halten sich in einer gut schließenden Dose etwa 5 bis 6 Tage. Am besten legst du ein Stück Backpapier dazwischen, dann kleben sie nicht aneinander. Bei kühler Lagerung werden sie nach ein bis zwei Tagen noch aromatischer. Das ist bei vielen Nussgebäcken so, kein Drama.

Für Meal Prep kannst du die Happen problemlos am Wochenende backen und über die Woche verteilt snacken. Sie lassen sich auch einfrieren. Dafür einzeln vorfrieren, dann in einen Beutel oder eine Dose geben. Zum Auftauen einfach bei Raumtemperatur liegen lassen. Wenn du generell etwas für eine stressfreie ketogene Woche vorbereiten willst, passt auch unser Artikel zu Meal Prep für Keto gut dazu.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de