



Lebkuchenherz

Zutaten

(4 Herzen á 15 cm x 15 cm x 3 cm)

90 g	Honig
90 g	Zucker
35 ml	Wasser
1 Pr.	Jodsalz
5 g	Lebkuchengewürz
4 g	Hirschhornsalz
150	Kartoffelmehl/ -stärke
90	Braunhirsemehl
80	Kastanienmehl
25	Kochbananmehl
½ TL	Flohsamenschalen, gemahlen
½ TL	Xanthan
20 g	Kakaopulver
2	Eigelb (Klasse M)
	Kartoffelmehl/ -stärke zum Auswellen

Garnitur

2	Eiweiß (Klasse M)
1 Pr.	Jodsalz
½ EL	Zitronensaft
300 g	Puderzucker
	Lebensmittelfarbe

Zubereitung

- Honig, Zucker, Salz und Wasser in einen Topf geben und so lange unter Rühren erhitzen, bis sich Honig und Zucker vollständig gelöst haben
- Topf von der Herdplatte nehmen, Masse abkühlen lassen
- Mehl/ Stärke mit Lebkuchengewürz, Hirschhornsalz, Verdickungsmittel und Kakaopulver mischen und in eine Schüssel sieben
- Eier trennen, das Eiweiß für die Verzierung im Kühlschrank aufbewahren
- Honig-Zucker-Masse und die Eigelbe mit Knethaken unter die Mehlmischung rühren
- Teig mit den Händen abschließend kräftig durchkneten
- Teig ca. 0,8 cm dick ausrollen, mit Hilfe eines Herzausstechers ca. 4 Herzen aus dem Teig ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen



Lebkuchenherz

Zubereitung

- Herzen ca. 11 Minuten im vorgeheizten Backofen auf 150 °C (Ober- und Unterhitze) backen, anschließend auf einem Kuchengitter auskühlen lassen
- Für die Garnitur Eiweiß mit Salz und Zitronensaft sehr steif schlagen, Puderzucker unterrühren bis die Masse spritzfest ist, nach Bedarf mit Lebensmittelfarbe einfärben und mit einem Spritzbeutel beliebig garnieren
- Herzen gut trocknen lassen

Nährstoffangaben

	kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	3294	13797	29,8 g	19,5 g	755,0 g	75,5	26,0 g
Pro Stück	824	3450	7,5 g	4,9 g	188,8 g	18,9	6,5 g