

Lebkuchen nach Hildegard von Bingen



Zutaten:

- 500 g Roggenmehl
- 2 Eier
- [20 g all in PURE Protein Pulver](#)
- 120 g Rohrzucker
- 120 g Butter
- 250 g Honig
- 1 Packung Lebkuchengewürz
- 1 schwacher Teelöffel Galgant
- 1 Kaffeelöffel Natron in einem Löffel Wasser glattrühren
- 1 Ei zum Bestreichen
- Ganze Wallnüsse oder Mandeln zum Verzieren



Zubereitung:

1. Honig, Zucker, Butter, Galgant sowie Lebkuchengewürz aufkochen und erkalten lassen.
2. Zwei Eier in die Masse einrühren und glattgerührtes Natron und [all in PURE Protein Pulver](#) zugeben.
3. Anschließend mit Mehl einen geschmeidigen Teig kneten und 1 Stunde rasten lassen.
4. 20 Minuten vor dem nächsten Arbeitsschritt das Backrohr auf 190 Grad vorheizen.
5. Den Teig 3 mm dick auf einer bemehlten Arbeitsplatte auswalken und beliebige Formen ausstechen. Mit Ei bestreichen, mit ganzen Nüssen verzieren und bei 190 Grad goldgelb im Backrohr backen.

Nährwerte pro Portion (20g pro Kekse):

Energie	60 kcal
Kohlenhydrate	9,8 g
Fett	2,4 g
Eiweiß	1,4 g