



# Veganer Lebkuchenmann

Zeit gesamt  
🕒 1h 45min

Zubereitungszeit  
🕒 45min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 10 Portionen

Weizenmehl, Type 405	300 g
Backpulver	1 TL
Lebkuchengewürzmischung	2 TL
Zucker	100 g
Apfelmus	50 g
Kokosnussöl	50 g
Zuckerrübensirup	80 g
Puderzucker	125 g
Zitronensaft	2 EL
Lebensmittelfarbe, rot	0.25 TL
Zuckerperlen	2 EL

## Zubereitung

1. In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Lebkuchengewürz und Zucker vermischen. Apfelmus, weiches Kokosnussöl und Zuckerrübensirup hinzufügen und zu einem Teig verkneten. In Frischhaltefolie einwickeln und mind. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig darauf ca. 7 mm dick ausrollen. Lebkuchenmännchen ausstechen und mit etwas Abstand auf dem Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 15 Min. backen. Vor dem Verzieren vollständig auskühlen lassen.
3. Puderzucker und Zitronensaft verrühren, in einen Spritzbeutel füllen und in dessen Spitze eine kleine Öffnung schneiden. Die Lebkuchenmännchen mit dem Zuckerguss verzieren, zum Beispiel mit Augen, Mund und Kleidung. Bunte Zuckerperlen als Knöpfe mit Zuckerguss befestigen. Einen Teil vom Zuckerguss rot einfärben und damit eine Mütze gestalten.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	280 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	5 g