

Lebkuchenmännchen

Zutaten I 50 Stück (ca. 9 cm lang)

500 g	Mehl
1 TL	Natron
2 P.	Lebkuchengewürz (ausreichend für 500 g Mehl)
½ TL	Salz
125 g	Butter
125 g	Zucker
1	Ei
200 ml	Zuckerrübensirup (alternativ: Ahornsirup, Karamellsirup, Honig)
2 EL	Wasser
	Zum Verzieren:
1	Eiweiß
1 Prise	Salz
200 g	Puderzucker

Zubereitungszeit: 30 Min., Backzeit: 10 Min.

Zubereitung:

- Mehl, Natron, Lebkuchengewürz und Salz vermischen und beiseite stellen.
- Butter und Zucker mit einem Handmixer schaumig schlagen. Das Ei unterrühren und den Sirup hinzufügen. Nacheinander zwei EL Wasser hinzufügen und auf niedrigster Stufe weiterschlagen.
- Das Mehlgemisch kurz unterheben (nicht zu viel mischen, sonst wird das Gebäck hart. Evtl. einen weiteren EL Wasser hinzufügen).
- Den Teig halbieren, jede Hälfte zu einer dicken Scheibe formen, in Frischhaltefolie einwickeln und eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
- Den Ofen auf 175°C vorwärmen.
- Die erste Hälfte des Lebkuchenteigs auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ca. 5 mm dick ausrollen und mit einer Lebkuchenmann-Form ausstechen. Die Plätzchen nicht zu eng nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 10 Min. backen.
- Zum Bemahlen das Eiweiß mit einer Prise Salz und Puderzucker zwei Min. mit einem Handmixer aufschlagen. Die Glasur in Einwegspritzbeutel oder einen Gefrierbeutel füllen. Eine Ecke des Gefrierbeutels abschneiden und die abgekühlten Lebkuchenmänner nach Geschmack verzieren.

Tipp:

Die Lebkuchen sind zu hart? Einfach in eine luftdichte Dose zusammen mit Apfelspalten legen. Bei längerer Lagerung zwischendurch die Apfelspalten wechseln.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 54 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
93 kcal	2,3 g	16,7 g	1,25 g	4,37 mg