

# Schokoladen-Lebkuchen

## Zutaten | Für 20 Stück

150 ml	Milch
125 g	Honig
3 EL	Öl
280 g	Mehl
125 g	Zucker
20 g	Backkakao
1 TL	Backpulver
2 Pck..	Lebkuchengewürz
300 g	Zartbitterkuvertüre
	Silikonform für Lebkuchen
	Öl zum einfetten

Zubereitungszeit: 20 Min.; Backzeit: 20 Min.

- Milch mit Öl und Honig vermischen.
- In einer Schüssel Mehl, Zucker, Backkakao, Backpulver, Zimt und Lebkuchengewürz vermischen, die Milchmischung nach und nach zu den trockenen Zutaten geben und zu einem Teig verarbeiten.
- Die Lebkuchenform am besten mit etwas Öl bepinseln, dadurch, dass fast kein Fett im Teig enthalten ist, kann sie sonst kleben bleiben.
- Die Lebkuchenform mit dem Teig befüllen, entweder mit einem Spritzbeutel oder mit einem Löffel, die überstehende Teigreste kann man dann mit dem Schaber entnehmen.
- Lebkuchen im vorgeheizten Backofen bei 170 °C Ober-/Unterhitze für ca. 20 Minuten backen.
- Nach der Backzeit die Lebkuchenform 5 Minuten auskühlen lassen und aus der Form stürzen.
- Kuvertüre schmelzen und die Lebkuchen damit überziehen.

## Tipp:

Die Lebkuchen halten 3-4 Wochen in einer luftdichten Metall-Keksdose oder Glasbehälter frisch!

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

## Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
358 kcal	9,4 g	63 g	6,6 g	76 mg