

# HONIGKUCHENHERZEN

**Zutaten**
(für 30 Stück)
50 g Zucker
75 g Honig
2 EL Albaöl
1 EL Rum
½ TL Pottasche
3 Messerspitzen Zimt
½ TL Pfefferkuchengewürz
½ TL abgeriebene Zitronenschale
½ TL Kakao
125 g Mehl
**Glasur:**
100 g Puderzucker
2 EL Rum

**Zubereitung**
Honig, Zucker und Albaöl in einem kleinen Topf erwärmen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Etwas abkühlen lassen. Pottasche im Rum auflösen und in die lauwarme Honig-Zuckermasse geben. Zimt, Pfefferkuchengewürz, abgeriebene Zitronenschale, Kakao und Mehl hinzufügen und alles miteinander verkneten.
Den Teig 2 Stunden ruhen lassen, ihn anschließend etwa ½ cm dick ausrollen und mit einer Herzform ausstechen.
**Backen:** im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten bei 160 °C Heißluft auf der mittleren Schiene.
Plätzchen auskühlen lassen. Puderzucker sieben, mit dem Rum glatt rühren und die Lebkuchen mit dieser Glasur verzieren.
Vor dem Verzehr einige Tage durchziehen lassen.

**Tipp**
Sie leben das ganze Jahr über kalorienbewusst und möchten dies auch über die Weihnachtsfeiertage tun? Dann lassen Sie die Dekoration am besten ganz weg. Auf diese Weise hat jedes Stück nur noch 37 Kalorien und der Gehalt an Kohlenhydraten reduziert sich ebenfalls, und zwar auf 6 g pro Stück.

**Nährwertinformation für ein Stück:**
53 kcal | 1 g Fett | 1 g Eiweiß | 10 g Kohlenhydrate | < 1 mg Cholesterin

**Dieses Rezept ist:** cholesterinarm

Albaöl®