



TORTEN

Biskuitrolle aus Fibriya-Ballaststoffmix

Biskuitrolle aus Fibriya-Ballaststoffmix mit Schokoladen-Quark-Creme. Die Rolle wird durch Schokoladenglasur und gemahlene Mandeln ergänzt.

Menge: 12 Scheiben Biskuitrolle

138,7
kcal

2,5 g verwertbare Kohlenhydrate

9,4 g Ballaststoffe

7,9 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Biskuit:

- 6 Eier (Größe M)
- 20 g weiche Butter
- 30 ml Wasser oder Milch
- 80 g Fibriya Weiße-Schokolade Biskuit Ballaststoffmix (Für das auf dem Bild zu sehende Gebäck haben wir die Variante mit weißem Schokoladengeschmack verwendet, aber jede andere Geschmacksrichtung ist ebenfalls geeignet.)
- 80 g Fibriya Balance Süßungsmix

Creme:

- 100 g Fibriya Zero Dessertpulver Schokolade
- 300 ml Milch
- 200 g cremiger Quark

Schokoladenglasur:

- Eine Tafel zuckerfreie Zartbitterschokolade (100 g)
- 30 ml Milch

Dekoration:

- gemahlene Mandeln

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Biskuit

1. Eier, Butter und Wasser oder Milch gründlich verrühren. Die Eier müssen nicht getrennt werden.
2. Den Ballaststoffmix unterrühren und alles gründlich zu einem klumpchenfreien Teig verarbeiten.
3. Auf einem mit Backpapier ausgelegten, ofengroßen Backblech gleichmäßig dick verstreichen.
4. Backen: 25 Minuten bei 170 °C ohne Umluft.

Creme

1. Das Dessertpulver in eine trockene Schüssel geben und unter ständigem Rühren nach und nach die Milch hinzufügen. Klumpchenfrei verrühren und den cremigen Quark unterrühren.
2. Die Creme muss nicht gekocht werden und beginnt auch kalt schnell einzudicken. Daher möglichst bald gleichmäßig dick auf dem abgekühlten Biskuit verstreichen.
3. Den mit Creme bestrichenen Biskuit aufrollen.

Schokoladenglasur

1. Die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen und anschließend mit der Milch verrühren.
2. Über die Biskuitrolle träufeln oder streichen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	138,7 kcal	146,2 kcal
Energie	575,6 kJ	606,8 kJ
Fett	8,7 g	9,1 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4,1 g	4,3 g
Kohlenhydrate	14,5 g	15,3 g
– davon Zucker	1,9 g	2,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	12,0 g	12,7 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,5 g	2,6 g
Ballaststoffe	9,4 g	9,9 g
Eiweiß	7,9 g	8,3 g
Salz	0,5 g	0,5 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)