



TORTEN

Keto-Tiramisu – zuckerfrei, mehlfrei

Dieses mehl- und zuckerfreie Keto-Tiramisu wird mit einem aus Ballaststoffmix gebackenen Biskuit und Mascarponecreme zubereitet. Der Biskuit wird mit Kaffee beträufelt, anschließend mit Mascarponecreme gefüllt und mit Kakao bestäubt.

Menge: 8 Stück

280,3
kcal

2,9 g verwertbare Kohlenhydrate

5,5 g Ballaststoffe

5,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Biskuit:

- 4 Eier
- 15 g weiche Butter
- 50 g Fibriya Neutraler-Biskuit Ballaststoffmix
- 50 g Fibriya Balance Süßungsmix
- 1 TL Fibriya Erythrit Vanille

Creme:

- 500 g Mascarpone
- 1 TL Fibriya Erythrit Vanille
- 80 g Fibriya Balance Süßungsmix
- 1 TL Fibriya Erythrit Honiggeschmack

Zum Zusammensetzen:

- Kaffee
- Kakao

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Biskuit

1. Butter, Süßungsmittel und Eier miteinander verrühren, anschließend den Ballaststoffmix unterrühren.
2. In eine kleinere Kuchenform geben; wenn du eine runde Form hast, eignet sich eine mit 17 oder 22 cm Durchmesser.
3. Ohne Umluft bei 170 Grad 25 Minuten backen. Nach dem Abkühlen den Biskuit in der Mitte waagerecht durchschneiden.

Creme

1. Die Zutaten miteinander verrühren.

Zusammensetzen

1. Den fertigen Biskuit mit Kaffee beträufeln, in der Mitte und auf der Oberseite großzügig mit der Mascarponecreme bestreichen und die Oberfläche dünn mit Kakao bestäuben.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	280,3 kcal	340,5 kcal
Energie	1157,6 kJ	1406,4 kJ
Fett	28,9 g	35,1 g
– davon gesättigte Fettsäuren	17,5 g	21,3 g
Kohlenhydrate	15,5 g	18,8 g
– davon Zucker	2,6 g	3,1 g
– davon mehrwertige Alkohole	12,6 g	15,3 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,9 g	3,5 g
Ballaststoffe	5,5 g	6,7 g
Eiweiß	5,2 g	6,4 g
Salz	0,5 g	0,6 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)