



KUCHEN UND MUFFINS

Quark-Kokos-Schnitten

Lockerer Biskuit, cremiger Quark und duftende Kokosraspeln – ein einfacher und doch unwiderstehlicher Kuchen, der durch den Schokoladenguss zu etwas ganz Besonderem wird.

Menge: 12 Stücke

169,2
kcal

1,6 g verwertbare Kohlenhydrate

4,3 g Ballaststoffe

6,9 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Biskuit:

- 4 Eier
- 150 g Kokosmilch aus der Dose oder Naturjoghurt
- 10 g Fibriya Backpulver
- 60 g Fibriya Erythrit
- 25 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Für die Creme:

- 250 g Quark
- 2 EL saure Sahne
- 4 EL Kokosraspeln
- 3 EL Erythrit
- 1 TL Fibriya Erythrit Vanille

Für den Schokoladenguss:

- 60 g Butter
- 80 g Puder-Erythrit
- 2 EL Kakaofaser
- 2 EL Mandelmilch

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier mit der Kokosmilch oder dem Naturjoghurt, dem Backpulver und dem Erythrit verrühren. Dann den Fibriya Universal Ballaststoffmix hinzufügen und alles glatt rühren. Den Teig in ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen und bei 180 °C ohne Umluft 20 Minuten backen. Den fertigen Biskuit abkühlen lassen und anschließend in drei gleich große Stücke schneiden.
2. Für die Creme den Quark mit der sauren Sahne, den Kokosraspeln, dem Süßungsmittel und dem Vanille-Erythrit verrühren. Die Biskuitplatten mit der Creme bestreichen und aufeinandersetzen.
3. Für den Schokoladenguss die Butter schmelzen und Puder-Erythrit, Kakaofaser und Mandelmilch einrühren. Alles glatt rühren und auf dem Kuchen verteilen. Fest werden lassen und anschließend in Stücke schneiden.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	169,2 kcal	136,6 kcal
Energie	700,3 kJ	565,5 kJ
Fett	14,0 g	11,3 g
– davon gesättigte Fettsäuren	9,3 g	7,5 g
Kohlenhydrate	20,2 g	16,3 g
– davon Zucker	1,5 g	1,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	18,6 g	15,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,6 g	1,3 g
Ballaststoffe	4,3 g	3,5 g
Eiweiß	6,9 g	5,5 g
Salz	0,1 g	0,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)