

TORTEN

Biskuit aus Fibriya Universal Ballaststoffmix

Dieser Biskuit wird mit Fibriya Universal Ballaststoffmix zubereitet. Die Masse wird in einer 17 cm großen Silikonbackform ohne Umluft fertig gebacken.

Menge: 6 Portionen

130,9
kcal

1,0 g verwertbare Kohlenhydrate

10,5 g Ballaststoffe

8,0 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Zutaten (für eine 17-cm-Backform):

- 50 ml Milch (auch ein pflanzliches Getränk ist möglich)
- 3 Eier der Größe M
- 10 g weiche Butter oder Olivenöl
- 1 Teelöffel Fibriya Erythrit Vanille
- 25 g Fibriya 1:4 Süßungsmix (verwende einen kristallinen Süßstoff, da der Biskuit mit flüssigem Süßstoff innen feucht bleiben kann)
- 1 Teelöffel Fibriya Backpulver
- 30 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Zubereitung Schritt für Schritt

1. Die feuchten Zutaten in einer Schüssel vermischen.
2. Backpulver und Ballaststoffmix hinzufügen und zu einer homogenen Masse verrühren.
3. In eine Silikonbackform gießen.
4. Backen: bei 160 °C ohne Umluft etwa 30 Minuten lang.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	130,9 kcal	59,9 kcal
Energie	544,5 kJ	249,1 kJ
Fett	8,2 g	3,8 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,4 g	1,6 g
Kohlenhydrate	10,7 g	4,9 g
– davon Zucker	1,0 g	0,4 g
– davon mehrwertige Alkohole	9,7 g	4,4 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,0 g	0,5 g
Ballaststoffe	10,5 g	4,8 g
Eiweiß	8,0 g	3,7 g
Salz	0,3 g	0,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen](#) 2