



KUCHEN UND MUFFINS

Fibriya Natur-Biskuit mit Walnüssen

Zur Hälfte Fibriya Neutraler-Biskuit Ballaststoffmix, zur Hälfte gemahlene Walnüsse. Ein echter herbstlicher Keto-Kuchen 🍁🥞 Und dazu unglaublich fluffig!

Menge: 17-cm-Torte

224,5 kcal

1,4 g verwertbare Kohlenhydrate

11,8 g Ballaststoffe

9,7 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 4 Eier
- 10 ml Olivenöl
- 40 g Fibriya Erythrit
- 50 g Fibriya Neutraler-Biskuit Ballaststoffmix
- 50 g gemahlene Walnüsse
- 10 g Fibriya Puder-Erythrit zum Bestreuen

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier müssen nicht getrennt werden. Einfach die ganzen Eier mit dem Öl, dem Süßungsmittel und den Walnüssen verrühren. Sobald die Masse klümpchenfrei ist, den Ballaststoffmix hinzufügen und gründlich unterarbeiten.
2. Den Biskuit in einer Silikonform bei 180 °C etwa 25 Minuten backen.

Die Erythritmenge kann nach Geschmack erhöht werden.

In der 17-cm-Form wurde er genau 4 cm hoch. Auf dem Foto ist oben anstelle von Puderzucker etwas zu Puder gemahlenes Erythrit zu sehen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	224,5 kcal	806,3 kcal
Energie	930,8 kJ	3342,3 kJ
Fett	17,4 g	62,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,6 g	9,2 g
Kohlenhydrate	15,3 g	54,9 g
– davon Zucker	0,6 g	2,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	13,9 g	50,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,4 g	4,9 g
Ballaststoffe	11,8 g	42,3 g
Eiweiß	9,7 g	34,8 g
Salz	1,0 g	3,6 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)