



Mikrowellen-Biskuit aus Fibriya Waffel-Ballaststoffmix

Biskuit aus Waffel-Ballaststoffmix? Ja! Diesen Biskuit kannst du auch in der Mikrowelle zubereiten – mit nur 8 Minuten Backzeit! Wenn du gerade nur Fibriya Waffel-Ballaststoffmix zu Hause hast, kannst du daraus auch solche Köstlichkeiten zaubern.

Menge: 8 Scheiben

118,8
kcal

2,2 g verwertbare Kohlenhydrate

10,1 g Ballaststoffe

7,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Zutaten:

- 6 Eier
- 15 g Olivenöl
- 60 g Fibriya Balance Süßungsmix
- 70 g Milch
- 80 g Fibriya Zuckerfreie Waffel Ballaststoffmix

Für den Belag:

- 50 g zuckerfreie Erdbeermarmelade
- 50 g gefrorene Beeren
- 20 g Fibriya Puder-Erythrit

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Vermische alle Zutaten außer dem Ballaststoffmix gründlich. Gib anschließend den Ballaststoffmix dazu und verrühre alles klümpchenfrei.
2. Gieße den Teig in eine mikrowellene geeignete Kuchenform mit 17 cm Durchmesser und backe ihn 8 Minuten lang in der Mikrowelle.
3. Nach dem Abkühlen nach Belieben dekorieren!

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	118,8 kcal	95,8 kcal
Energie	493,8 kJ	398,1 kJ
Fett	6,8 g	5,5 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,6 g	1,3 g
Kohlenhydrate	13,6 g	11,0 g
– davon Zucker	1,6 g	1,3 g
– davon mehrwertige Alkohole	11,4 g	9,2 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,2 g	1,8 g
Ballaststoffe	10,1 g	8,1 g
Eiweiß	7,2 g	5,8 g
Salz	0,6 g	0,5 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)