

KUCHEN UND MUFFINS

Zitronen-Baiserrolle aus Eiweiß

Eine gebackene Eiweiß-Baiserplatte, gefüllt mit Zitronen-Mascarponecreme.

Menge: ca. 8–10 Scheiben | **213,4 kcal** | **2,0 g verwertbare Kohlenhydrate** | **2,9 g Ballaststoffe** | **4,7 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 6 Eiweiß
- eine Prise Salz
- 1 Kaffeelöffel Apfelessig
- 1 Esslöffel Flohsamenschalen
- 2–3 Esslöffel Erythrit
- braunes Erythrit und Mandelblättchen zum Bestreuen

Creme:

- 1 Packung Sahne
- 1 Packung Fibriya Zitronen-Gelee
- 250 g Mascarpone
- Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Für den Boden 6 Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. 1 Kaffeelöffel Apfelessig, 1 Esslöffel Flohsamenschalen und 2–3 Esslöffel Erythrit dazugeben.
2. Die Baisermasse auf einem tiefen Backblech glatt streichen. Mit braunem Erythrit und Mandelblättchen bestreuen.
3. Bei 170 °C 15 Minuten backen.

Creme

1. Mit 1 Packung aufgeschlagener Sahne ein Päckchen Zitronen-Gelee-Pulver von Fibriya ohne Kohlenhydrate verrühren, dann 250 g Mascarpone unterrühren. Den Saft und die abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone dazugeben.
2. Nach dem Backen die abgekühlte Eiweiß-Baiserplatte mit der Creme füllen und aufrollen.
3. Diesmal habe ich sie jedoch in Stücke geschnitten und diese mit der Creme gefüllt.
4. Vor dem Servieren eine Weile im Kühlschrank ruhen lassen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	213,4 kcal	188,7 kcal
Energie	880,8 kJ	778,9 kJ
Fett	20,0 g	17,7 g
– davon gesättigte Fettsäuren	11,6 g	10,2 g
Kohlenhydrate	15,8 g	14,0 g
– davon Zucker	2,0 g	1,8 g
– davon mehrwertige Alkohole	13,8 g	12,2 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,0 g	1,8 g
Ballaststoffe	2,9 g	2,5 g
Eiweiß	4,7 g	4,2 g
Salz	0,2 g	0,2 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗