



TORTEN

Keto-Kokosbiskuit mit Mascarponecreme und Schokolade

Ein Biskuit mit Kokosmehl und einem kleinen Kniff, damit er noch weniger Kohlenhydrate enthält und auch am nächsten Tag nicht austrocknet! Das Geheimnis ist der Fibriya Universal Ballaststoffmix, der dank seiner texturverbessernden Wirkung dazu beiträgt, dass der Biskuit schön weich bleibt – auch wenn du einen Teil erst am nächsten Tag essen möchtest.

Menge: 16 Stücke

244,5
kcal

3,4 g verwertbare Kohlenhydrate

6,7 g Ballaststoffe

5,9 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Biskuit:

- 4 Eier
- 25 g Olivenöl oder weiche Butter
- 100 ml Milch
- 10 g Backpulver
- 65 g Fibriya Erythrit
- 50 g Fibriya Kokosmehl
- 20 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Für den Belag:

- 250 g Mascarpone
- 2 TL Fibriya Erythrit Honiggeschmack
- 50 g Fibriya Erythrit

Für die Schokoladenglasur:

- 50 g Zartbitterschokolade ohne zugesetzten Zucker (90 %)
- 1 Esslöffel Wasser
- 5 g Olivenöl

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Kokosmehl, Backpulver und Fibriya Universal Ballaststoffmix in einer separaten Schüssel vermischen.
2. Die Eier mit dem Süßungsmittel, der Milch und dem Öl verrühren. Die Eier müssen nicht getrennt werden; du kannst sie im Ganzen hinzufügen.
3. Zum Schluss die trockenen Zutaten mit den feuchten Zutaten verrühren.
4. Den Teig in eine Silikon-Kuchenform füllen (eine runde Form mit 21 cm Durchmesser oder eine rechteckige Form ist ebenfalls geeignet).
5. Bei 180 °C ohne Umluft 30 Minuten backen.
6. Mascarponecreme, Honig-Erythrit und Süßungsmittel glatt rühren. Auf dem abgekühlten Biskuit verstreichen.
7. Die Zartbitterschokolade in einer kleinen Schüssel mit einem Esslöffel Wasser in der Mikrowelle in 1 Minute schmelzen und mit dem Öl verrühren. Über den Kuchen träufeln.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	244,5 kcal	129,6 kcal
Energie	1011,6 kJ	536,2 kJ
Fett	21,7 g	11,5 g
– davon gesättigte Fettsäuren	11,8 g	6,3 g
Kohlenhydrate	18,4 g	9,8 g
– davon Zucker	1,8 g	1,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	15,0 g	8,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	3,4 g	1,8 g
Ballaststoffe	6,7 g	3,6 g
Eiweiß	5,9 g	3,2 g
Salz	0,1 g	0,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)