



DONUTS UND GUGELHUPF

Keto-Donauwellen-Gugelhupf

Zuckerfreier Donauwellen-Gugelhupf, mit Ballaststoffen statt Mehl und einer halben Packung Fibriya Biskuit mit Vanillegeschmack. Rezept für einen Mikrowellenkuchen.

Menge: 1 Gugelhupf

155,9
kcal

1,8 g verwertbare Kohlenhydrate

14,1 g Ballaststoffe

9,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 3 Eier
- 30 g Fibriya Balance Süßungsmix
- 20 g Milch
- 10 Olivenöl
- 40 g Fibriya Biskuit mit Vanillegeschmack
- 10 g Kakaopulver
- 10 g Fibriya Puder-Erythrit

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Eier, Milch und Öl miteinander verrühren.
2. Den Biskuit-Ballaststoffmix unterrühren.
3. Die Hälfte des Teigs in die Gugelhupfform gießen.
4. Das Kakaopulver zum restlichen Teig geben und alles klümpchenfrei verrühren.
5. Auch den Kakaoteig in die Form gießen und dann vorsichtig mit einem Teelöffel durchziehen, damit sich der helle und der kakaohaltige Teig schön vermischen und Wellen entstehen.
6. Backen: In der Mikrowelle auf mittlerer Stufe in 5 Minuten garen. Wenn du den Kuchen statt in der Mikrowelle im Backofen zubereiten möchtest, backe ihn bei 170 Grad 25–30 Minuten.
7. Den abgekühlten Gugelhupf mit Puder-Erythrit bestäuben.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	155,9 kcal	420,9 kcal
Energie	648,0 kJ	1749,5 kJ
Fett	9,3 g	25,1 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,1 g	5,7 g
Kohlenhydrate	15,0 g	40,4 g
– davon Zucker	0,7 g	1,8 g
– davon mehrwertige Alkohole	13,1 g	35,5 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,8 g	4,9 g
Ballaststoffe	14,1 g	38,1 g
Eiweiß	9,2 g	24,9 g
Salz	1,1 g	2,8 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)