



TORTEN

Keto-Biskuit mit Quark und Kakao, Erdbeeren und Schokolade

Low-Carb-Quark-Kakao-Biskuit mit Erdbeeren und zuckerfreier Zartbitterschokolade. Der Teig wird mit körnigem Quark und Fibriya Kakao-Biskuit Ballaststoffmix zubereitet.

Menge: 10 Scheiben

125,0
kcal

3,4 g verwertbare Kohlenhydrate

7,7 g Ballaststoffe

7,3 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Zutaten für eine Kuchenform mit 27 cm Durchmesser

- 4 Eier
- 20 ml Olivenöl oder 20 g geschmolzene Butter
- 100 ml Milch
- 80 g Fibriya Erythrit
- 250 g körniger Quark
- 100 g Fibriya Kakao-Biskuit Ballaststoffmix (eine halbe Packung)

Für den Belag:

- 200 g Erdbeeren
- 70 g zuckerfreie Zartbitterschokolade, in größere Stücke gebrochen

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Zubereitung

1. Die Eier in eine Schüssel schlagen. Sie müssen nicht getrennt werden.
2. Das Olivenöl oder die geschmolzene Butter, die Milch und das Erythrit hinzufügen und verrühren.
3. Den Quark unterrühren.
4. Anschließend den Fibriya Kakao-Biskuit Ballaststoffmix hinzufügen und die Masse glatt rühren.
5. Den Teig in eine Backform mit 27 cm Durchmesser gießen.
6. Die Oberfläche mit Erdbeerscheiben belegen und anschließend mit gehackter zuckerfreier Zartbitterschokolade bestreuen.
7. Bei 160 °C etwa 30 Minuten backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	125,0 kcal	127,9 kcal
Energie	519,6 kJ	531,5 kJ
Fett	7,2 g	7,4 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,8 g	3,8 g
Kohlenhydrate	13,2 g	13,6 g
– davon Zucker	2,4 g	2,5 g
– davon mehrwertige Alkohole	9,8 g	10,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	3,4 g	3,5 g
Ballaststoffe	7,7 g	7,9 g
Eiweiß	7,3 g	7,5 g
Salz	0,7 g	0,8 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)