



KUCHEN UND MUFFINS

Erdbeer-Kokoswürfel

Eine kleine Erdbeer-Variation des klassischen Kokoswürfels!   Weicher Erdbeer-Biskuit, köstliche Glasur und jede Menge Kokos – natürlich als kohlenhydratreduzierte Variante.

Menge: 6–8 Stück

179,9
kcal

1,4 g verwertbare Kohlenhydrate

8,2 g Ballaststoffe

5,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Biskuit:

- 40 g Fibriya Erdbeer-Biskuit Ballaststoffmix
- 3 Eier Größe M
- 10 g weiche Butter
- 15 ml Wasser
- 40 g Fibriya Balance Süßungsmix

Für die Glasur:

- 50 g Butter
- 100 g Erythritpulver
- 3 Esslöffel beim Auftauen ausgetretener Beersaft
- 2 EL Kokosraspeln

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Für den Biskuit die Eier, die weiche Butter, das Wasser und den Fibriya Balance Süßungsmix verrühren, anschließend den Fibriya Erdbeer-Biskuit Ballaststoffmix hinzufügen und alles glatt verrühren.
2. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und im auf 170 °C vorgeheizten Backofen 25–30 Minuten backen.
3. Vollständig abkühlen lassen und anschließend in Würfel schneiden.
4. Für die Glasur die Butter schmelzen, das Erythritpulver und den beim Auftauen aus den Beeren ausgetretenen Saft hinzufügen und gründlich verrühren.
5. Die abgekühlten Biskuitwürfel in die Glasur wenden und anschließend in Kokosraspeln tauchen.  

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	179,9 kcal	103,4 kcal
Energie	743,8 kJ	427,7 kJ
Fett	15,1 g	8,7 g
– davon gesättigte Fettsäuren	9,0 g	5,2 g
Kohlenhydrate	30,9 g	17,8 g
– davon Zucker	0,9 g	0,5 g
– davon mehrwertige Alkohole	29,6 g	17,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,4 g	0,8 g
Ballaststoffe	8,2 g	4,7 g
Eiweiß	5,2 g	3,0 g
Salz	0,7 g	0,4 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)