



TORTEN

Bounty-inspirierter Biskuit mit Kakaofaser

Lockerer Biskuit mit Kakaogeschmack, Kakaofaser und Kokosraspeln. Erythrit, Erythrit mit Honiggeschmack und der Saft einer frischen Limette runden den Geschmack ab.

Menge: 8 Biskuitschnitten

186,9
kcal

1,5 g verwertbare Kohlenhydrate

7,8 g Ballaststoffe

7,7 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Biskuit:

- 4 Eier
- 50 g Butter (geschmolzen)
- 50 g Milch
- Saft einer halben Limette, ausgepresst
- 70 g Fibriya Erythrit
- 1 Teelöffel Fibriya Erythrit Honiggeschmack
- 5 g Fibriya Helles Flohsamenschalenmehl (ca. 2 gestrichene Teelöffel)
- 50 g Fibriya Kakaofaser
- 15 g Kokosraspeln
- 2 Teelöffel Fibriya Backpulver – phosphat- und stärkefrei

Zum Servieren:

- 10 g Fibriya Puder-Erythrit

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Zubereitung

1. Die Eier in einer größeren Schüssel zusammen mit den beiden Erythritsorten schaumig schlagen.
2. Die geschmolzene Butter, die Milch und den frischen Limettensaft unter ständigem Rühren dazugießen und alles vollständig glatt verrühren.
3. In einer anderen Schüssel die trockenen Zutaten abwägen und vermischen: die Fibriya Kakaofaser, das Flohsamenschalenmehl, die Kokosraspeln und das Backpulver.
4. Die trockene Mischung zur feuchten Masse geben und mit einem Schneebesen oder Teigschaber klümpchenfrei verrühren.
5. Den Teig 2–3 Minuten ruhen lassen. Diese Zeit ist wichtig, weil das Flohsamenschalenmehl und die Fasern etwas Zeit benötigen, um Feuchtigkeit aufzunehmen – so erhält der Teig seine optimale Struktur.
6. Den Teig in eine kleinere, mit Backpapier ausgelegte Backform oder Springform geben.
7. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 25–30 Minuten backen. Vor dem Herausnehmen unbedingt die Stäbchenprobe machen: Wenn kein Teig am Holzstäbchen kleben bleibt, ist der Biskuit fertig.
8. Sobald der Biskuit vollständig abgekühlt ist, die Oberfläche mit Fibriya Puder-Erythrit bestäuben und in Stücke schneiden.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	186,9 kcal	111,4 kcal
Energie	774,7 kJ	461,9 kJ
Fett	14,9 g	8,9 g
– davon gesättigte Fettsäuren	8,7 g	5,2 g
Kohlenhydrate	19,1 g	11,4 g
– davon Zucker	1,0 g	0,6 g
– davon mehrwertige Alkohole	17,6 g	10,5 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,5 g	0,9 g
Ballaststoffe	7,8 g	4,7 g
Eiweiß	7,7 g	4,6 g
Salz	0,2 g	0,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)