

Walnuss-Baiser-Schnitten

Zarter, mürber Teig mit Marmelade ohne zugesetzten Zucker und einer leichten Walnuss-Baisermasse. Ein einfacher, hausgemachter Kuchen in einer Low-Carb-Variante.

Menge: etwa 12–16 Stück

282,8
kcal

8,2 g verwertbare Kohlenhydrate

8,5 g Ballaststoffe

6,7 g Eiweiß



ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig:

- 4 Eigelb
- 45 g Erythrit
- 40 g zerlassene Butter
- 100 g griechischer Joghurt
- 90 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix

Für die Marmeladenschicht:

- 150 g Marmelade ohne zugesetzten Zucker

Für die Walnuss-Baisermasse:

- 4 Eiweiß
- 1 Prise Salz
- 80 g Erythrit
- 1 Esslöffel Fibriya Erythrit Vanille
- 200 g gemahlene Walnüsse

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Das Eigelb mit dem Erythrit, der zerlassenen Butter und dem griechischen Joghurt verrühren, anschließend den Fibriya Backwaren Ballaststoffmix dazugeben.
2. Zu einem Teig verkneten, kurz ruhen lassen, anschließend ausrollen und in eine kleinere Backform legen.
3. Bei 170 °C etwa 10 Minuten vorbacken.
4. Mit der Marmelade bestreichen.
5. Das Eiweiß mit einer Prise Salz zunächst aufschlagen. Sobald es beginnt fest zu werden, das Erythrit und das Vanille-Erythrit nach und nach hinzufügen und zu einem sehr festen Eischnee schlagen.
6. Die gemahlene Walnüsse vorsichtig unterheben und die Masse anschließend auf dem Marmeladenteig verstreichen.
7. Bei 170 °C weitere 30–35 Minuten backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	282,8 kcal	160,7 kcal
Energie	1171,4 kJ	665,9 kJ
Fett	22,8 g	13,0 g
– davon gesättigte Fettsäuren	5,1 g	2,9 g
Kohlenhydrate	23,3 g	13,2 g
– davon Zucker	8,1 g	4,6 g
– davon mehrwertige Alkohole	15,1 g	8,6 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	8,2 g	4,7 g
Ballaststoffe	8,5 g	4,8 g
Eiweiß	6,7 g	3,8 g
Salz	0,6 g	0,4 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)