



TORTEN

Ketogene Erdbeer-Quark-Schnitte

Auf einem Fibriya-Biskuit liegt eine lockere Quarkmousse, die mit frischen Erdbeeren und Gelatine verziert wird.

Menge: 20 Schnitten

110,1
kcal

2,8 g verwertbare Kohlenhydrate

3,5 g Ballaststoffe

5,9 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Teig:

- 6 Eier
- 20 g Olivenöl
- 30 ml Wasser
- 80 g Fibriya Balance Süßungsmix
- 80 g Fibriya Weiße-Schokolade Biskuit Ballaststoffmix

Quarkmousse:

- 500 g Quark, mit einem Stabmixer püriert
- 400 ml Sahne, locker aufgeschlagen
- 160 g Fibriya Balance Süßungsmix
- 200 ml Milch
- Schale von 1/2 Zitrone
- 1 Packung Vanillepaste
- 9 Blatt Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht

Dekoration:

- 400 g Erdbeeren
- 2 Packungen rote Gelatine
- Süßungsmittel nach Geschmack
- 500 ml Wasser

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Das Süßungsmittel zu den feuchten Zutaten des Teigs geben und anschließend den Ballaststoffmix unterrühren. In ein Backblech gießen und nach 10 Minuten Ruhezeit – währenddessen wird der Ofen vorgeheizt – bei 170 °C in 20 Minuten backen.
2. Für die Mousse die Milch mit dem Süßungsmittel erhitzen, abschmecken und die aufgequollene Gelatine einrühren. Anschließend mit einem Stabmixer in den Quark einarbeiten.
3. Die Schlagsahne unterheben und die Masse anschließend auf den Biskuit gießen. 20 Minuten kalt stellen, dann mit geschnittenen Erdbeeren und Gelatine verzieren.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	110,1 kcal	151,4 kcal
Energie	457,7 kJ	629,6 kJ
Fett	7,4 g	10,2 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,4 g	4,7 g
Kohlenhydrate	10,8 g	14,9 g
– davon Zucker	2,6 g	3,6 g
– davon mehrwertige Alkohole	8,0 g	11,1 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,8 g	3,8 g
Ballaststoffe	3,5 g	4,8 g
Eiweiß	5,9 g	8,2 g
Salz	0,2 g	0,3 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)