



Vanille-Biskuit mit Himbeerschaum

Einfacher Himbeer-Biskuit.

Menge: 20 Stück

151,0
kcal

2,6 g verwertbare Kohlenhydrate

6,6 g Ballaststoffe

7,0 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Biskuit:

- 6 Eier (M)
- 20 g weiche Butter
- 30 ml Wasser
- 80 g Fibriya Vanille-Biskuit Ballaststoffmix
- 20 g Zuckerersatz 1:4

Creme:

- 1 Packung Quark
- 200 ml Sahne
- 120 g Himbeeren + 30 g zum Dekorieren
- 30 g Zuckerersatz 1:4
- 30 g Himbeeren zum Dekorieren

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Den Biskuit nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Den Quark mit dem Süßungsmittel und den Himbeeren glatt verrühren.
3. Die Sahne steif schlagen.
4. Unterheben, auf dem abgekühlten Biskuit verstreichen und in den Kühlschrank stellen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	151,0 kcal	83,8 kcal
Energie	627,0 kJ	348,0 kJ
Fett	10,9 g	6,0 g
– davon gesättigte Fettsäuren	5,3 g	2,9 g
Kohlenhydrate	6,7 g	3,7 g
– davon Zucker	2,2 g	1,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	4,1 g	2,3 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,6 g	1,4 g
Ballaststoffe	6,6 g	3,7 g
Eiweiß	7,0 g	3,9 g
Salz	0,5 g	0,3 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen](#)