



Weihnachtlicher Früchtekuchen mit Fibriya Neutraler-Biskuit Ballaststoffmix

Weihnachtlicher Früchtekuchen aus Fibriya Neutraler-Biskuit Ballaststoffmix mit Trockenfrüchten und Lebkuchengewürz. Der ausgekühlte Kuchen wird mit einer Zartbitterschokoladenglasur überzogen.

Menge: 10 Portionen

236,0
kcal

15,1 g verwertbare Kohlenhydrate

10,5 g Ballaststoffe

7,6 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Biskuit:

- 4 Eier (Größe M)
- 10 ml Olivenöl oder Butter
- 50 g Fibriya Neutraler-Biskuit Ballaststoffmix
- 60 g Fibriya Balance Süßungsmix
- 1 Teelöffel Lebkuchengewürz
- 80 g zuckerfreie Trockenfrüchte (jede Sorte ist geeignet; du kannst auch eine Mischung verwenden)

Für den Überzug, für die Schokoladenglasur:

- 100 g Zartbitterschokolade
- 1 Esslöffel Butter oder Olivenöl
- 50 ml Mandelmilch (oder eine andere Milch bzw. Milchalternative)

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Biskuitteig zubereiten

1. Eier (sie müssen nicht zu Eischnee geschlagen werden), Butter, Süßungsmittel und Trockenfrüchte vermischen.
2. Den Ballaststoffmix dazugeben und unter die Masse arbeiten.
3. Den Teig in eine Silikon-Kastenform gießen.

Backen

1. Im vorgeheizten Backofen bei 170 °C 25–30 Minuten backen. Eine Stäbchenprobe wird empfohlen.

Schokoladenglasur zubereiten und den Biskuit überziehen

1. Den ausgekühlten Biskuit aus der Form stürzen und anschließend mit der Schokoladenglasur beträufeln.
2. Für die Glasur die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen und Butter sowie Milch unterrühren.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	236,0 kcal	137,6 kcal
Energie	982,2 kJ	572,8 kJ
Fett	14,1 g	8,2 g
– davon gesättigte Fettsäuren	7,3 g	4,3 g
Kohlenhydrate	23,9 g	13,9 g
– davon Zucker	12,2 g	7,1 g
– davon mehrwertige Alkohole	8,8 g	5,1 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	15,1 g	8,8 g
Ballaststoffe	10,5 g	6,1 g
Eiweiß	7,6 g	4,4 g
Salz	0,6 g	0,4 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)