



TORTEN

Eierfreier Low-Carb-Keto-Biskuit

Eierfreier, kohlenhydratarmer Biskuit aus Fibriya-Biskuit-Ballaststoffmix, in der Mikrowelle zubereitet.

Menge: 16-cm-Torte

118,4
kcal

3,3 g verwertbare Kohlenhydrate

7,5 g Ballaststoffe

11,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 170 g Milch (jede Sorte ist geeignet, auch pflanzliche Milch; Wasser geht ebenfalls)
- 30 g Fibriya Veganes Backprotein
- 50 g Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix
- 35 g Fibriya Carrot Cake Biskuit Ballaststoffmix oder eine andere Geschmacksrichtung aus den Fibriya-Biskuit-Ballaststoffmischungen
- 1 Teelöffel Backpulver zusätzlich (obwohl im Ballaststoffmix bereits Backpulver enthalten ist, empfiehlt es sich, in diesem Rezept trotzdem noch einen Teelöffel hinzuzufügen)
- 10 g Olivenöl

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Dieses Rezept ist ausschließlich für die Mikrowelle gedacht. Nicht in den Backofen geben, sondern die Mikrowelle verwenden – dann gelingt dein Biskuit schön!
2. Verrühre zunächst alles außer dem Ballaststoffmix gründlich: die Flüssigkeit, das Öl, das Backprotein, den Süßstoff und das Backpulver. Gib zum Schluss den Ballaststoffmix dazu und verrühre alles zu einer glatten Masse.
3. Verwende eine Silikon-Tortenform mit 16 cm Durchmesser. Auch bei dieser empfiehlt es sich, den Boden mit Backpapier auszulegen. Nicht, weil der Biskuit festkleben würde, sondern weil das Papier dabei hilft, dass die Feuchtigkeit auch nach unten entweichen kann. Es kann trotzdem passieren, dass der Boden in deiner Mikrowelle und deiner Form stellenweise noch leicht roh bleibt, etwa in einer 1 mm dünnen Schicht. Dann stürze den Biskuit einfach auf einen Teller und stelle ihn umgedreht für weitere 2 Minuten zurück in die Mikrowelle – dann wird auch die Unterseite wunderbar.
4. Backen: ausschließlich in der Mikrowelle! Bei mittlerer Leistung 6,5 Minuten. (Nimm den Biskuit sofort heraus, sobald die Mikrowelle fertig ist, damit er den kondensierten Dampf nicht aufsaugt. Wenn du ihn aus der Form stürzt und der Boden noch feucht ist, kannst du ihn ruhig für weitere 1–2 Minuten zurück in die Mikrowelle geben.)

Die angegebenen Nährwerte beziehen sich ausschließlich auf den Biskuit.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	118,4 kcal	354,0 kcal
Energie	492,5 kJ	1472,7 kJ
Fett	4,9 g	14,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g	3,4 g
Kohlenhydrate	19,7 g	59,0 g
– davon Zucker	2,2 g	6,7 g
– davon mehrwertige Alkohole	16,4 g	49,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	3,3 g	10,0 g
Ballaststoffe	7,5 g	22,5 g
Eiweiß	11,2 g	33,5 g
Salz	0,7 g	2,0 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)