

KUCHEN UND MUFFINS

Biskuitrolle mit Haferfaser

Für mich die leckerste 😋

Menge: 12 Scheiben | **287,4 kcal** | **0,8 g verwertbare Kohlenhydrate** | **5,0 g Ballaststoffe** | **6,6 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Biskuit:

- 6 Eier (Größe M)
- 1 EL Wasser
- 1 EL Flüssigsüße (ungefähre Berechnungsreferenz: Natreen Classic Flüssigsüße)
- Eine Prise Salz
- 25 g Fibriya Haferfaser
- 7 g Fibriya Flohsamenschalen
- 10 g Backpulver

Creme:

- 200 g Butter
- 80–100 g saure Sahne
- 15 g Fibriya Kakaofaser
- 60–70 g Fibriya 1:4 Süßungsmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Biskuit

1. Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Süßungsmittel und Wasser zum Eigelb geben und mit einem Schneebesen verrühren. Dann die trockenen Zutaten hinzufügen und anschließend nach und nach vorsichtig das steif geschlagene Eiweiß unterheben.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf verstreichen. Bei 175 °C 20 Minuten bei Umluft backen.

Creme

1. Butter mit Süßungsmittel, saurer Sahne und Fibriya Kakaofaser verrühren. Den Biskuit mit drei Vierteln der Creme bestreichen, aufrollen und die restliche Creme auf der Rolle verstreichen. Mit einer Gabel Wellen in die Creme ziehen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	287,4 kcal	184,9 kcal
Energie	1185,1 kJ	762,7 kJ
Fett	27,5 g	17,7 g
– davon gesättigte Fettsäuren	15,9 g	10,2 g
Kohlenhydrate	8,8 g	5,7 g
– davon Zucker	0,7 g	0,4 g
– davon mehrwertige Alkohole	8,0 g	5,1 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,8 g	0,5 g
Ballaststoffe	5,0 g	3,2 g
Eiweiß	6,6 g	4,2 g
Salz	0,4 g	0,2 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗