



TORTEN

Kohlenhydratreduzierte Kinder-Pingui-Torte

Eine von Kinder Pingui inspirierte Torte aus doppeltem Schoko-Biskuit, einer Mascarpone-Sahne-Creme und Schokoladenglasur aus Zartbitterschokolade. Die gefüllte und glasierte Torte sollte vor dem Anschneiden kurz gekühlt werden.

Menge: 8 Stücke

283,6
kcal

3,0 g verwertbare Kohlenhydrate

5,0 g Ballaststoffe

6,7 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Biskuit:

- 6 Eier (Größe M)
- 20 g weiche Butter
- 30 ml Wasser
- 80 g Fibriya Doppel-Schoko Biskuit Ballaststoffmix
- 60 g Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix

Für die Creme:

- 500 g Mascarpone
- 200 ml Schlagsahne
- 1 Teelöffel Fibriya Erythrit Vanille
- 50 g Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix

Für die Schokoladenglasur:

- 50 g ungesüßte Zartbitterschokolade
- 20 g Butter

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Für den Biskuit zunächst die Eier mit der weichen Butter, dem Wasser und dem Süßungsmittel verrühren, anschließend den Fibriya Doppel-Schoko Biskuit Ballaststoffmix hinzufügen.
2. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form gießen und im auf 170 °C vorgeheizten Backofen etwa 25–30 Minuten backen. Nach dem Backen vollständig auskühlen lassen.
3. Während der Teig backt, die Creme zubereiten. Mascarpone, Schlagsahne, Vanillearoma und den Fibriya Süßungsmix glatt verrühren.
4. Den ausgekühlten Biskuit waagrecht halbieren und großzügig mit der Creme bestreichen.
5. Für die Schokoladenglasur die ungesüßte Zartbitterschokolade mit der Butter über einem Wasserbad schmelzen und anschließend über die Oberseite der Torte träufeln. Vor dem Anschneiden kurz in den Kühlschrank stellen, damit die Creme und die Schokolade ausreichend fest werden.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	283,6 kcal	465,8 kcal
Energie	1172,8 kJ	1926,3 kJ
Fett	27,0 g	44,3 g
– davon gesättigte Fettsäuren	17,0 g	27,9 g
Kohlenhydrate	11,5 g	18,8 g
– davon Zucker	1,4 g	2,3 g
– davon mehrwertige Alkohole	8,5 g	14,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	3,0 g	4,9 g
Ballaststoffe	5,0 g	8,2 g
Eiweiß	6,7 g	10,9 g
Salz	0,6 g	1,0 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)