



KUCHEN UND MUFFINS

Biskuitrolle aus Fibriya Universal Ballaststoffmix

Low-Carb-Keto-Biskuitrolle aus Fibriya Universal Ballaststoffmix mit hausgemachter Erdbeermarmelade ohne zugesetzten Zucker.

Menge: 1 Rolle

87,0
kcal

3,6 g verwertbare Kohlenhydrate

4,5 g Ballaststoffe

3,6 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Zutaten für den Biskuit:

- 4 Eier
- 150 g Kokosmilch aus der Dose (oder Naturjoghurt)
- 10 g Fibriya Backpulver
- 60 g Fibriya Erythrit
- 25 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Zutaten für die Erdbeerfüllung:

- 300 g gefrorene Erdbeeren
- 100 ml Wasser
- 40 g Fibriya Erythrit
- ½ TL Fibriya Gelier- & Verdickungsmittel

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier in eine Rührschüssel schlagen, dann das Backpulver, die Kokosmilch oder den Naturjoghurt und das Erythrit hinzufügen. Glatt verrühren.
2. Zum Schluss den Fibriya Universal Ballaststoffmix hinzufügen und die Masse vollständig klumpchenfrei verrühren.
3. Die Masse in ein großes, mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen und mit einem Teigschaber so verstreichen, dass sie das gesamte Blech in einer dünnen, gleichmäßigen Schicht bedeckt.
4. Im auf 180 °C vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze ohne Umluft etwa 20 Minuten backen.
5. Den fertigen Biskuit vollständig auskühlen lassen.

Ketogene Erdbeermarmelade mit Süßungsmittel

1. Die Erdbeeren mit dem Wasser in einen Topf geben und kochen, bis die Früchte vollständig weich sind und die Erdbeerstücke zerfallen.
2. Das Erythrit hinzufügen, dann das Fibriya Gelier- & Verdickungsmittel dünn und gleichmäßig auf der Oberfläche der Früchte verteilen. Zügig glatt verrühren und anschließend vom Herd nehmen.
3. Vollständig auskühlen lassen. Die Füllung wird während des Abkühlens noch fester.
4. Die vollständig ausgekühlte Erdbeerfüllung gleichmäßig auf dem vollständig ausgekühlten Biskuitboden verteilen.
5. Anschließend den Biskuit vorsichtig, aber dennoch fest aufrollen.
6. Vor dem Servieren kann die Oberseite mit etwas geschmolzener Zartbitterschokolade beträufelt und mit gefriergetrockneten Himbeeren dekoriert werden.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	87,0 kcal	772,0 kcal
Energie	360,9 kJ	3201,2 kJ
Fett	5,8 g	51,3 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,8 g	33,6 g
Kohlenhydrate	14,9 g	131,8 g
– davon Zucker	2,0 g	17,6 g
– davon mehrwertige Alkohole	11,3 g	100,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	3,6 g	31,8 g
Ballaststoffe	4,5 g	40,0 g
Eiweiß	3,6 g	32,1 g
Salz	0,1 g	0,9 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)