

Low-Carb-Punschschnitte in der Keto-Variante

Die klassische Punschschnitte wird als Low-Carb-Keto-Variante ohne zugesetzten Zucker und Getreidemehl zubereitet. Zwischen die Biskuitböden kommen Beerenmarmelade und eine Punsch-Walnuss-Füllung, die Oberseite des Gebäcks wird mit rosafarbener Erythritglasur überzogen.

Menge: 8 Stück Punschschnitte

160,0
kcal

3,0 g verwertbare Kohlenhydrate

6,2 g Ballaststoffe

4,5 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Zutaten für den Biskuit in einer 17-cm-Springform:

- 4 Eier (Größe M)
- 15 g weiche Butter
- 20 ml Wasser oder Milch
- 60 g Fibriya Punschtorte-Biskuit Ballaststoffmix
- 60 g Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix (Mischung aus Erythrit und Stevia)

Für die Marmeladenschicht:

- 250 g gefrorene Beeren
- 40 g Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix

Für die mittlere Punschfüllung:

- 60 g weiche Butter
- 100 g der zuvor zubereiteten Beerenmarmelade
- 50 g Fibriya Puder-Erythrit
- 30 ml Rumaroma
- 10 g Kakaopulver
- 1 Kaffeelöffel Fibriya Erythrit Vanille oder Fibriya Erythrit mit Honiggeschmack
- 50 g Milch (Kuhmilch oder eine zuckerfreie pflanzliche Alternative)
- 4 Esslöffel Saft der aufgetauten Beeren
- 50 g gemahlene Walnüsse

Für die rosafarbene zuckerfreie „Zuckerglasur“:

- 80 g Fibriya Puder-Erythrit
- 1–2 Esslöffel Saft der Beeren

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Biskuit und Marmelade zubereiten

1. Den Biskuit nach den Anweisungen auf der Verpackung der Fibriya Biskuitmischung mit Punschtortengeschmack backen und anschließend vollständig abkühlen lassen.
2. Inzwischen die 250 g gefrorenen Beeren vollständig auftauen lassen.
3. Den Saft der Beeren nach dem Auftauen unbedingt auffangen, da er sowohl für die Füllung als auch für die Glasur benötigt wird.
4. Aus den abgetropften Beeren mit Süßungsmittel eine schnelle, dicke hausgemachte Marmelade kochen.

Punschfüllung zubereiten

1. Etwa ein Drittel des gebackenen und abgekühlten Biskuits sowie die Ränder abschneiden.
2. Die abgeschnittenen Stücke in kleinere Stücke zupfen.
3. Dadurch erhält die Füllung ihre klassische, feste Konsistenz.
4. In einer Schüssel die weiche Butter, 100 g der gekochten Marmelade, das Puder-Erythrit, das Rumaroma, das Kakaopulver, das Vanille-Erythrit, die Milch, die gemahlene Walnüsse und 4 Esslöffel des beiseitegestellten Beerensafts verrühren.
5. Zum Schluss auch die Biskuitstücke unterheben.

Biskuit in Böden schneiden

1. Den verbliebenen unversehrten Biskuit waagrecht in zwei Böden schneiden.

Das Gebäck zusammensetzen

1. Den unteren Biskuitboden dünn mit der restlichen Beerenmarmelade bestreichen.
2. Die Punschfüllung mit den Biskuitstücken daraufgeben und glatt streichen.
3. Die Oberseite der Füllung erneut dünn mit Marmelade bestreichen, den oberen Biskuitboden darauflegen und vorsichtig andrücken.

Rosafarbene Glasur zubereiten

1. Für den Überzug so viel Puder-Erythrit mit 1–2 Esslöffeln des beiseitegestellten Beerensafts verrühren, dass eine dicke, aber noch gleichmäßig streichfähige Glasur entsteht.
2. Die Glasur auf der Oberseite des Gebäcks verstreichen.

Kühlen und servieren

1. Im Kühlschrank ruhen lassen, bis sich die Aromen verbunden haben und die Glasur fest geworden ist, anschließend in Scheiben geschnitten servieren.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	160,0 kcal	199,8 kcal
Energie	662,6 kJ	827,4 kJ
Fett	12,2 g	15,2 g
– davon gesättigte Fettsäuren	5,1 g	6,3 g
Kohlenhydrate	26,4 g	33,0 g
– davon Zucker	2,5 g	3,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	23,4 g	29,3 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	3,0 g	3,7 g
Ballaststoffe	6,2 g	7,7 g
Eiweiß	4,5 g	5,7 g
Salz	0,4 g	0,5 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)