



TORTEN

Mehlloser Biskuit mit Schokoladen-Quarkcreme

Ein mehlloser Biskuit aus Fibriya Neutraler-Biskuit Ballaststoffmix, bedeckt mit einer Schokoladen-Quarkcreme. Der Teig kann in 6 Minuten in der Mikrowelle oder in etwa 25 Minuten im herkömmlichen Backofen gebacken werden. Zum Servieren kann der Biskuit mit frischen Beeren dekoriert werden.

Menge: 8 Stücke

163,0
kcal

2,3 g verwertbare Kohlenhydrate

6,1 g Ballaststoffe

9,0 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den mehlfreien Biskuit:

- 4 Eier
- 50 g Fibriya Neutraler-Biskuit Ballaststoffmix (ein Viertel einer Packung)
- 60 g Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix (Mischung aus Erythrit und Stevia)
- 1 EL Olivenöl
- 20 ml Milch

Für die Low-Carb-Schokoladen-Quarkcreme:

- 300 g cremiger Quark oder Mascarpone
- 100 g zuckerfreie Zartbitterschokolade
- 50 g Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix
- 20 ml Milch

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Zubereitung des Biskuits

1. Die Zubereitung ist sehr einfach, sogar die Eier müssen nicht getrennt werden. Die ganzen Eier in einer Schüssel mit dem Olivenöl, der Milch und dem Süßungsmittel verrühren.
2. Den Ballaststoffmix hinzufügen und den Teig vollständig klümpchenfrei verrühren.
3. Die Masse in eine Silikon-Kuchenform mit 17 cm Durchmesser gießen.
4. Backen in der Mikrowelle: Die Form in die Mikrowelle stellen und bei mittlerer Leistung 6 Minuten backen. Wenn du lieber den herkömmlichen Backofen verwendest, backe den Biskuit im auf 170 °C vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten, bis er fertig ist.
5. Den Biskuit vollständig abkühlen lassen, bevor du ihn füllst.

Zubereitung und Zusammensetzen der Creme

1. Die Zartbitterschokolade zusammen mit den 20 ml Milch schmelzen. Das kann auf dem Herd über einem Wasserbad oder in der Mikrowelle in etwa 1 Minute geschehen.
2. Das Süßungsmittel zur geschmolzenen, mit Milch verrührten Schokolade geben und glatt rühren.
3. Den cremigen Quark (oder die Mascarpone) unterheben und gründlich verrühren, bis eine gleichmäßige, dicke Creme entsteht.
4. Den abgekühlten Biskuit mit der Schokoladencreme bestreichen. Nach Belieben mit frischen Beeren dekoriert servieren.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	163,0 kcal	166,3 kcal
Energie	676,3 kJ	690,0 kJ
Fett	11,6 g	11,9 g
– davon gesättigte Fettsäuren	5,3 g	5,4 g
Kohlenhydrate	19,1 g	19,4 g
– davon Zucker	1,5 g	1,5 g
– davon mehrwertige Alkohole	16,8 g	17,1 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,3 g	2,3 g
Ballaststoffe	6,1 g	6,2 g
Eiweiß	9,0 g	9,1 g
Salz	0,5 g	0,5 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)