



KLEINGEBÄCK

Kakao-Baiserscheiben mit Mascarponecreme

Leichte Kakaobaiserscheiben mit einer cremigen Mascarponefüllung. Ein einfaches, schnelles und köstliches Dessert.

Menge: 4 Baiserscheiben

152,7
kcal

1,1 g verwertbare Kohlenhydrate

9,3 g Ballaststoffe

8,1 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für die Baiserscheiben:

- 1 Ei
- 1 Esslöffel Bronz-Erythrit
- 8 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- 2 g Kakaofaser
- 1 Prise Backpulver

Für die Creme:

- 1 Esslöffel Mascarpone
- 1 Teelöffel Kakaopulver
- 1 Esslöffel Fibriya Puder-Erythrit

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Das Ei trennen.
2. Das Eiweiß mit einem halben Esslöffel Bronz-Erythrit sehr steif schlagen. Das Eigelb mit dem restlichen halben Esslöffel Erythrit gründlich verrühren.
3. Das Eigelb vorsichtig unter den Eischnee heben. Anschließend den Fibriya Universal Ballaststoffmix, die Kakaofaser und das Backpulver hinzufügen.
4. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech Kreise aufspritzen.
5. Im auf 170 °C vorgeheizten Backofen bei Ober- und Unterhitze etwa 10 Minuten backen.
6. Für die Creme die Mascarpone mit dem Kakaopulver und nach Geschmack mit Süßungsmittel verrühren. Die abgekühlten Scheiben anschließend jeweils zu zweit mit der Creme zusammensetzen.

Löffelbiskuits: Ohne Kakaofaser auf dieselbe Weise zubereiten und die Masse anschließend in löffelbiskuitförmigen Streifen auf das Backpapier spritzen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	152,7 kcal	38,7 kcal
Energie	634,0 kJ	160,9 kJ
Fett	10,8 g	2,7 g
– davon gesättigte Fettsäuren	5,4 g	1,4 g
Kohlenhydrate	24,6 g	6,2 g
– davon Zucker	0,7 g	0,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	23,5 g	6,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,1 g	0,3 g
Ballaststoffe	9,3 g	2,4 g
Eiweiß	8,1 g	2,1 g
Salz	0,2 g	0,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)